

# ◎ 鶏レバーのコンフィ ◎

2025年12月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

鶏レバー	300 g
塩	4.5 g
（レバーの重量の1.5%）	
胡椒	適量
オリーブオイル	適量
（レバーが浸るくらい）	
にんにく（スライス）	2片
ローリエ	2枚
ハーブ	適量
（ローズマリー・タイムetc.）	
黒粒胡椒	適量
バケット（スライス）	適量



## ■コメント■

フォアグラ感覚の鶏レバー。年末・年始のパーティーにおすすめです！ポイントは丁寧なレバーの下処理と低温調理の温度管理です。コンフィは余ったら、そのまま鶏レバーにアレンジ可能です。レバーとコンフィの油、生クリームをフードプロセッサーで攪拌し、塩・胡椒で味をととのえれば完成です。ぜひお試しください。



## ■新鮮なレバーの見分け方

- ①色（鮮やかな紅色をしている）
- ②光沢と弾力（光沢があり、ハリと弾力がある）
- ③切り口の角がピンと立っている
- ④赤いドリップが少ない
- ⑤ほとんど臭みがない

※鶏レバーは傷みやすい部分なので、新鮮なものを購入してください。

1

レバーは、脂肪や血の塊を取り除き、一口大に切る。

2

ボウルに冷水をはり、血の塊を取り除く。水をかえて4-5回洗いレバーをざるにあげ、水をキッチンペーパーでしっかり取り除く。

3

レバーに塩（4.5 g）と胡椒をふり、全体によくもみこみ、冷蔵庫で1時間休ませる。

4

耐熱用の保存袋に、3のレバーとスライスしたにんにく、ローリエ・ハーブ・黒粒胡椒を入れオリーブオイルをレバーが完全に浸るまで入れる。

5

保存袋の空気を抜きながら閉め、70℃のお湯で1時間加熱する。。

6

竹串をさして、赤い汁がでなければ完成。加熱が終わったら油につけたまま粗熱をとる。  
レバーがオリーブオイルに浸かった状態で、一晩ねかせる。