

若鶏のコンフィ じゃがいもの森林風

— 2人分 —



若鶏もも肉(骨付きのもの)	2本	付け合わせ	
塩(肉に対して1.2%)	適量	じゃがいも	2コ
こしょう	適量	きのこ各種	適量
タイム	少々	にんにく	1かけ
ローリエ	1枚	バター	10g
にんにく(スライスしたもの)	1かけ	パセリ(みじん切り)	大2
オリーブ油	適量		

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

※コンフィ…鶏肉に香りをつけ、オイルにひたして煮る料理

若鶏の
コンフィ

- 1 鶏肉の関節に切り込みを入れ、肉の重さに対し1.2%の塩をまぶす。こしょうを振り、スライスしたにんにく、ローリエ、タイムを乗せる。
- 2 肉とオリーブ油を保存パックに入れ、よくなじませ、一晚寝かせる。
- 3 80℃のお湯に入れ、弱火で1時間程度袋ごと煮込む。 ※袋が溶けて破けないように注意!

付け
合わせ

- 4 じゃがいもの皮をむき、水にさらす。角切りにして固めにゆでる。
- 5 150~160℃の油でじゃがいもを揚げる。かりっとさせるため2度揚げする。
- 6 フライパンにバターを溶かし、にんにくを入れ、みじん切りにしたきのこ、じゃがいもを炒める。塩、こしょうで味を整え、最後にみじん切りにしたパセリを合わせる。

若鶏の
コンフィ

- 7 フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉を入れ、皮の面から焼き目をつける。
- 8 鶏肉と付け合わせを器に盛ったら完成!



ヨーグルト 大2
レモン果汁 少々
塩 こしょう 適量
混ぜ合わせたもの
サラダ菜 1/2枚
ピンクこしょう 適量

彩りに!! サラダの作り方

- ① ヨーグルトとレモン果汁、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ② サラダ菜に①とピンクこしょうを散らせばOK!