

魚で作る「コンフィ」

時間をかけてゆっくり加熱するのでふんわり柔らかく仕上がり、またオイル漬けとして長期保存出来ます。

準備

魚の切り身 1人前約 50g

オリーブオイル

ニンニク

ローズマリー、ローリエなどハーブ

塩、胡椒

手順

あらかじめ魚の切り身に塩、胡椒を少し強めに振っておく。

鍋に漬したニンニク、魚の切り身を並べてハーブを乗せてオリーブオイルを浸かるほど入れる。

油温が 100℃にならないイメージでごく弱火のまま 1 時間ほど温める。

切り身全体が白くなれば出来上がり。



熱を冷ましてから瓶など保存すれば
長期保存出来ます。

盛り付け例

