

真空調理編

レシピ 5 鶏肉のコンフィ



【材料】(1バッチ=5人分)

- ◆鶏もも肉…750g
- ◆岩塩…25g
- ◆砕いた粒コショウ…5g
- ◆タイム…5枚
- ◆ローリエ…5枚
- ◆にんにく…20g
- ◆ラード…200g

【1人分】エネルギー686kcal ◆タンパク質24.6g ◆塩分5.2g

●作り方

- 1 鶏もも肉は、岩塩、砕いた粒コショウ、タイム、ローリエ、にんにくと一緒に、一晚漬け込む。

※フィルムに入れ、真空にして漬け込むことができる。



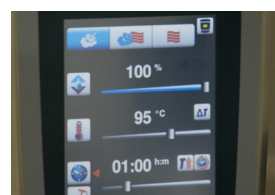
- 6 ホテルパンに並べスチームコンベクションオーブンのコンビモード(300℃/6~8分)で皮の部分をパリッと焼く。



- 2 漬け込んだ鳥もも肉は、きれいにふき取りフィルムにラードとともに入れ、真空にする。



- 3 スチームコンベクションオーブンのスチームモード又は湯煎器で加熱(95℃/60分)する。



- 4 ブラストチラーorウォーターチラーで冷却し、冷蔵又は冷凍にて保管する。



- 5 提供日スチームコンベクションオーブンで加熱(スチームモード95℃/5分)し、ラードが溶けた状態でフィルムから取り出す。

