

## 鮎のコンフィ

合計加熱調理時間 約 125分

[1人分：237kcal/ 食塩相当量：1.1g]

オイルに漬けてじっくりと加熱したコンフィは頭からしっぽまで食べられます。  
爽やかなキュウリのソースを添えて夏らしく。



## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	120分	110℃	—
2	コンビ	100%	5分	200℃	—

## 材料（10人分）

鮎(1尾：80g)	10尾
塩	100g
<材料a>	
オリーブオイル	500cc
ニンニク（つぶす）	2かけ
タイム	5枝
タラゴン	5枝
<材料b>	
カボチャ（5mm幅の薄切り）	1/2本
ズッキーニ（1cm幅の輪切り）	1/2本
ヤングコーン	10個
オリーブオイル	大きじ1
<材料c>	
キュウリ	2本
タラゴン	3枝
オリーブオイル	50g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
タラゴン	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・鮎は腹を押さえてフンを除き、鱗を取り、軽く水洗いしてぬめりを取る。
- ・鮎は塩をまぶし、1時間程置く。
- ・<材料c>はミキサーにかける。(※1)

## 作り方

1. バットに鮎、<材料a>を入れて揉み込み、1時間程置く。
2. 鮎は洗って水気をふき取り、65mmのホテルパン1枚に入れ、<材料a>を入れてフタをし【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
4. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料b>を入れ、オリーブオイルを回しかけ【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。
6. 3と5を器に盛り、※1のソース、タラゴンを添える。



## 調理ポイント

- ◆食べる際にフライパンやオーブンで軽く温めてもよい。
- ◆密閉容器に入れ、冷蔵庫で2週間程保存できる。