

魚, 鮓のコンフィ (低温の油で煮る) のA 9/21

1. 魚のうろこを取り, 頭を取る, 内臓を取り除く  
※ (魚の場合, 頭も内臓もつけたまま)
2. 塩をふり, ぬめりを取る様に水洗いする
3. 粗塩, タイム, ロリエ, ニニクスライス (5枚), 唐辛子 (7カラム) で2時間位マリネする.

4. 魚の水気をキッチンペーパーなどで取る

5. 鍋底にオーブンペーパーをしき上に魚を並べ  
ひたひた位に米油とオリーブオイル (1=1) を加え  
タイム, ロリエ, ニニクスライス, 唐辛子 (7カラム) を入れ  
弱火で煮る

※ オーブン~~機~~ 利用

85°C ~ 90°C で 4~5時間位, 竹串がスッと入る位まで

6. 粗熱を取り 冷蔵庫で冷やす. (油もつけたまま)

7. 食べる時に, 油から出し, 弱火のフライパンか, 電子レンジで温める.

8. 表面をボーターであぶり焼きを付ける

9. ラウイゴットソースやマリアドソースを添える

※ マリアドソース

黒オリーブ, ケッパー, アンチョビペースト, ニニク (すりおろし)  
バージンオリーブオイル, 塩, 胡椒

1. ミキサーで回す

サラダ油 OK