



yummy kitchen

スペアリブの コンフィ



材料 (2~3人分)

スペアリブ	400g
塩	6g
ジャガイモ	小2個
小カブ	2個
にんにく	2片
オリーブオイル	適宜
炒め油	適宜

POINT

野菜が大きいときは、切ってから加える。

スペアリブに対する塩の分量は、
重量の1.5%。



1 マリネ

にんにくは皮をむいてスライスする。スペアリブに分量の塩をすり込み、ジップロックなどに入れ、オリーブオイル大さじ2~3、にんにくを加えて全体になじませ、冷蔵庫で1晩マリネする。

POINT マリネした状態で、冷凍で3週間保存可能。



2 鍋に入れる

肉を常温に戻してから、鍋にスペアリブをマリネ液ごと入れ、ジャガイモと小カブを乗せて、肉が隠れる程度まで、オリーブオイルと炒め油を半量ずつ加える。

POINT 肉は必ず常温に戻しておく。



3 油が沸いた状態

中火にかけ軽くポコポコと湧いてきたら火を止めて蓋をし、150度で予熱したオーブンで1時間加熱する。

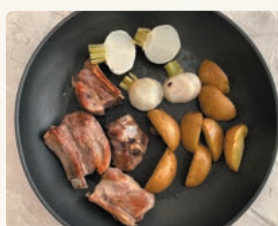
POINT 時間に余裕があれば、そのまま冷めるまでオーブンに放置しておくとし、より柔らかい仕上がりに。



4 仕上げの焼き

ジャガイモと小カブを取り出して、食べやすい大きさに切り、予熱したフライパンで表面がこんがりするまでスペアリブと一緒に焼いてから、器に盛り付ける。そのままでも、お好みでBBQソースや調味料を各自でつけてお召し上がりください。

POINT 冷蔵庫で保存したコンフィを焼く時は、一度温めてから焼く。



POINT オイルに浸った状態で冷蔵庫で2週間保存可能。



inizio/tu.du.ku 料理教室

依藤 亜弓 先生

調理師、醗酵食健康アドバイザー、
有機美容醗酵食品マイスター 他



レシピ
提供

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。

「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト(神戸新聞社など後援)で、加古川市長賞に選ばれた先生です。