

さんまのコンフィ

油から取り出して冷たいままでも、フライパンで表面を焼いてもおいしく召し上がれます。

調理時間

10分

1尾分

515kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4尾分)

- さんま 4尾
- 塩 適宜
- A
 - にんにく 1片
 - ローリエ 2枚
 - 赤唐辛子 2本
 - タイム 4本
- B
 - オリーブオイル 80g
 - サラダ油 120g



POINT①
調理後、旨みのうつつた油は、
パスタやサラダに使えます。
冷蔵庫で油に浸かった状態で
10日間ほど保存できます。

●作り方

- ①さんまはうろこを取り、頭と内臓を取り除き、半分に切る。
流水で洗い、水気をふき取る。
- ②キッチンペーパーを敷いたバットに並べ、全体に塩をまぶし、
ラップをして冷蔵庫に1時間おく。
- ③出た水分をしっかりふき取り、耐熱容器にきっちり詰める。
- ④にんにくは半分に切って芯を取り除く。③の隙間にAを入れ、上から
Bをさんまが浸るまで注ぐ（浸らない場合はサラダ油を足す）。
- ⑤上をホイルで覆い、100度に熱した
オーブンで3時間加熱する。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。

POINT①

オーブンで加熱する時間は40分以上であれば
おいしく仕上がりますが、3時間加熱すると
骨まで食べられるほど柔らかくなります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る