

10~12人前



蓮根豚のコンフィ

【材料】

蓮根豚バラブロック…1kg

塩…13g

ローズマリー…3枚

ピュアオリーブオイル…肉が全てつかる量

「マッシュポテト」

じゃがいも…500g

からし…少々

塩…適量

バター…50g

牛乳…150cc

コンフィとは？…オイルで煮る調理法

【作り方】

- ①バラブロックに塩とローズマリーをすりこみ、一晩冷蔵庫で冷やす。
- ②①を鍋に入れ、ピュアオリーブオイルを入れ100℃で3時間コンフィにする。その後常温で冷やす。
- ③じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り水にさらす。
- ④③を鍋に入れゆでる。竹串がスッと入るくらいがベスト。
- ⑤バター、塩、からし、牛乳を混ぜ、火にかける。
- ⑥④と⑤をミキサーにかける。マッシュポテト完成。
- ⑦②の肉をカットし、フライパンで弱火でソテーする。
- ⑧皿にマッシュポテトを盛り、その上にソテーした豚肉を盛り完成。