



LOW TEMPERATURE
COOKING

Confit chicken

鶏もも肉のコンフィ



MOVIE

【設定】

🌡️ 75℃

🕒 90分～

【材料】

鶏もも肉(骨付き250g前後)	2本
塩(肉重量の1.2%)	6g
にんにく	1片
ローズマリー(生)	1本
タイム(生)	1本
ラード又はオリーブオイル	15g
マスタード	適宜
レモン	適宜

【調理手順】

～前日準備～

- 鶏肉は皮目を下にして骨に沿って切り込みを入れて広げ、皮目には串を打って縮まないよう下処理します。
- にんにくは半分に切ります。
- 鶏肉に塩・にんにく・ローズマリー・タイムを揉み込み、冷蔵庫内で一晚浸け込みます。

～下準備～

- スービットクッカーを設置温度に予熱します。

- ② 熱したフライパンにラード(分量外)を入れ、汁気を取った鶏肉の皮目を焼き、しっかり焼色を付けます。裏返し、反対側は数秒間火を入れます。
- ③ ブラストチラー等で冷却後、真空袋に入れ、1本につき15gのラードを加えて真空パックします。
- ④ スービットクッカーで75℃・90分～加熱調理します。
- ⑤ 真空袋から取り出し、汁気を切り、熱したフライパンにたっぷりのラード(分量外)を入れ、皮目を焼きながら油をまわしかけます。
- ⑥ マスタードとレモンを添えます。

