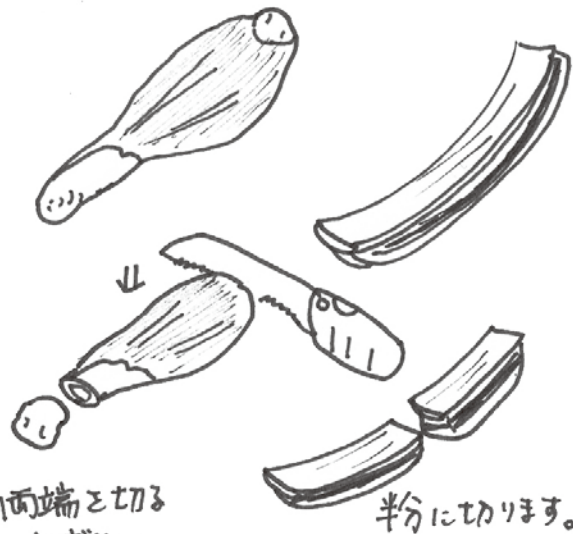


エゾシカのコンフィ

◎ 材料

・エゾシカ 前スネ オトスペアリブ



・塩 重量の2%位



・油 適量

・ハーブはお好みで



◎ 作り方

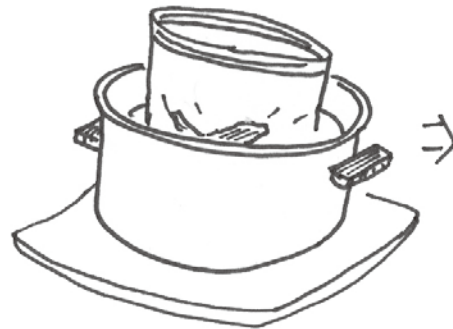
1. フリーザーバッグに入れて
塩と揉みこんで1時間以上
おきます



2. 全体にまわす量の
油を入れる



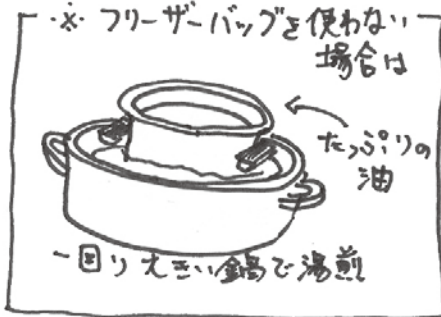
3. 大きめの鍋に水を入れて
空気を抜きながら沈めず



4. 水から沸かし
沸騰したら火を止めます。



フタをして、常温まで冷まし、
お肉が大きい場合は
2〜3回くり返します



◎ コンフィは冷めたら完成
冷蔵庫で2〜3週間
保存可能です。

5. 食べる時



フライパンに付け合わせと
一緒に入れて弱火にかけ
じっくりと両面を焼いていきます。
アルミホイルでフタをしてOK!

