



## ～おいしいふくい食べきり運動～

コンフィとは、本来、豚や鳥などの肉や魚を、ラードなどの動物性油脂で低温でじっくり時間をかけて煮込むフランス料理の技法で、食材を長期保存できます。保存できるメニューを使ってアレンジいろいろ、バリエーションも広がります。

### 豚バラ肉のコンфи

★レシピ提供  
ピストロ シャルム  
村田 勝俊さん



この食材を使ったお手軽レシピも  
裏面に掲載しています！

#### 材料

豚バラ肉	1kg
固体コンソメ	2個
水	炊飯器の大きさに合わせて
塩、こしょう	適宜

#### 前もって準備

豚バラ肉を炊飯器に入る大きさにカットして、強めに、塩、こしょうをして、一晩、冷蔵庫に置いておく。(塩がきつけられれば保存期間は長くなるが、通常は10%程度を目安に)

#### 作り方

- お湯を沸かす。(炊飯器に肉を入れて浸る量)
- 炊飯器に、一晩、塩、こしょうしておいた豚バラ肉、沸騰したお湯を入れ、保温にセットする。
- 50分後に肉を取り出す。(柔らかめに仕上げたい場合は、もう少し長く置いておく。最長4時間。)

#### 保存

ラップで包み、冷蔵で2週間、冷凍で2ヶ月間。  
肉を取り出した後のスープは、出し汁として使える  
ので、捨てないで取っておく。

### じゃがいも、玉ねぎのバプール (蒸すという意味のフランス語)



#### 材料

じゃがいも	5個
玉ねぎ	5個

#### 作り方

- じゃがいも、玉ねぎは水で洗って、皮のまま蒸し器に入れる。
- 強火にかけて、鍋の水が沸騰したら中火にして、15分ほどしたら弱火にする。
- 竹串がスッと入ったら取りだす。

<蒸し器がない場合>

- 水で洗ったじゃがいも、玉ねぎを皮つきのまま、1個ずつアルミホイルでしっかりと包む。
- 1cmほど水をはった鍋にじゃがいも、玉ねぎを入れて蓋をして火にかける。
- 空炊きにならないよう注意しながら、火加減を調整したまに上下を返す。
- 竹串がスッと入る固さになったら取り出す。

#### 保存

玉ねぎは皮のまま じゃがいもは皮をむいて  
冷蔵庫で2週間(ラップはしなくてもよい)

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索