

サーモンのコンフィ



コンフィのオイルにマーガオの爽やかな香りをして
魚介の生臭みを抑え、仕上げにも振りかけて爽やかな香りづけを！

🍵 材料 (1皿分)

生食用サーモン…150g

●ブライン液

水…180ml

砂糖…9g

GABAN® マーガオ(マーガオ)ホール…1.1g

Bad Reichenhaller

アルペンザルト(岩塩)…18g

GABAN® オリーブオイルピュア…30ml

GABAN® マーガオ(マーガオ)ホール…0.8g

マッシュルーム…10g

りんご…6g

GABAN® マーガオ(マーガオ)ホール…適量

🍲 レシピ (所要時間：90分※)

- ① マーガオはスプーンの背などで潰しておく。鍋にブライン液の材料を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて岩塩を溶かして冷ます。
- ② ①にサーモンを漬け、冷蔵庫で45分ほど置いてから水気をしっかりと拭き取っておく。
- ③ 保存袋に②のサーモン、潰したマーガオを入れ、オリーブオイルを注ぎ、空気を抜いて口をしっかりと閉じ、45℃の湯せんやオーブンで1時間ほど火を入れ、取り出して冷やす。
- ④ マッシュルームは薄切り、りんごは5mm角に切る。
- ⑤ 器にサッとゆでたカリフラワーライス適量、③のサーモンを盛りつけ、マッシュルーム、りんごを乗せ、ミルで挽いたマーガオを散らし、お好みでハーブのピュレをかける。

※ブライン液、サーモンを冷やす時間は含みません。