

黒アナゴのコンフィ

～アナゴ料理～

(約6～8人分)



■材料

黒アナゴ	1尾
塩・胡椒	適宜
ベイリーフ	3枚
タイム (もしくはアーブドプロバンスでも可)	5枝分
粒コショウ	10粒
にんにく	皮つきで5個

オリーブオイル 鍋にすべての材料を入れ、穴子から1センチ上になるまで注ぐ
(使う鍋の大きさ・アナゴの大きさによる)

■作り方

- ① 黒アナゴは塩・胡椒をしっかりし、鍋に入る大きさに切る
- ② 鍋に黒アナゴ・ベイリーフ・タイム・粒コショウ・にんにくをいれ、アナゴがかぶるようにオリーブオイルをたっぷり注ぐ
- ③ 火にかけて80度の温度を保ちながら (油で煮る感じ) 1時間以上じっくりと煮る