

低温調理器で簡単オードブル ほったらかし時短料理！  
おうちでご馳走！！

## マグロのコンフィ

### ◇材料◇

- 低温調理
  - ・ マグロ 160g（厚さ2cm）
  - ・ しょうゆ 大さじ1
  - ・ 赤ワイン（煮切り）大さじ1
- 盛り付け
  - ・ オリーブオイル 適量
  - ・ ブラックペッパー 適量
  - ・ ディル 適量
  - ・ ピンクペッパー（適宜）
  - ・ サラダ油 適量

### ◇コンフィ（confit）◇

食材の風味をよくし、保存性を上げるフランスの古くからの調理法。

肉と果物のことが多いですが、魚に使うと、柔らかいステーキのようです！

### ◇作り方◇

1. ジップロック（真空パック）にマグロ、赤ワイン、しょうゆを入れる。
2. 低温調理器を46℃ 30分にセットし、設定温度に達したら湯煎に入れる。
3. 30分後、ジップロックからマグロを取り出し、約2cm幅にスライスする。
4. 仕上げに、オリーブオイル、ペッパーで味付けをし、ディルを散らして完成！

◇ジップロックにマグロと調味料を入れ  
低温調理器にセット

◆スライスすると、マグロステーキ！！

