

炊飯器で作る低温調理！ 鴨肉のコンフィ



埼玉石心会病院
大川 清 管理栄養士監修

POINT
残ったソースには鴨肉の旨味が凝縮！
炊飯器で鴨ごはんを作りましょう。

●栄養成分 [1人分]

エネルギー	蛋白質	脂質	鉄分	ビタミンB2	塩分
349kcal	27.3g	25.5g	3.2mg	0.59mg	1.0g

●材料 [2人分]

鴨肉もも（皮あり）	1枚 (300g)
※合鴨 骨なし使用	
酒	小さじ1 (5g)
塩 (1.5%)	小さじ1弱 (4.5g)
砂糖 (0.5%)	小さじ1/2 (1.5g)
ローリエ葉（乾燥）	2枚
ローズマリー（ホール）	適量
ニンニク	1欠片
オリーブ油	50g

◆ジッパー付きビニール袋

【付け合わせ】

長ねぎ（白髪ねぎ）	1/3本 (30g)
ブロッコリー	3房 (60g)

【ソース】

コショウ	適量
------	----

※栄養価は、漬け込み調味料の供与を30%で計算しています

1 肉の重量に対して、塩（1.5%）と砂糖（0.5%）を計量し、混ぜ合わせる。鴨肉の脂肪分は取り除く。ニンニクは包丁の背で潰しておく。ネギは白髪ねぎ、ブロッコリーは小房に切り茹でる。

2 肉に酒、混ぜ合わせておいた塩と砂糖をまんべんなくまぶし、ジッパー付き袋に入れる。ローリエ葉、ローズマリー、ニンニク、オリーブ油を加え、空気を抜きながらジッパーを閉め、常温で1時間程置く。

3 炊飯釜に②を入れ、熱湯を被るほど注いで蓋をし、保温モードで6時間放置する。【炊飯器によって差はあるが、70～80℃の低温調理】

4 袋を取り出し、中から鴨肉を取り出す。分離している油を捨て、残りのドリップは容器へ移し、コショウを加えソースにする。

5 フライパンを熱し、鴨肉を弱火で、皮目から両面焼き色がつくまで焼く。カットして器に盛り、ソースを添える。



コンフィは、油で時間をかけてじっくりと煮る、フランス料理の調理方法。

鴨肉の栄養素

鴨肉は鶏肉に比べて脂質は多いですが、その分味が濃厚で、ビタミンAやビタミンB群、リノール酸も豊富に含み、鉄分も鶏肉の約5倍含まれます。赤身の部分に多いヘム鉄は身体に吸収しやすく、レバーが苦手な方の貧血予防の食材としてお勧めです。



【食材提供】
大平産業株式会社
ブランド名：ボンカナール



LINE・インスタ
フォローお願いします。



動画ではより詳しく
ご覧いただけます！

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる