景丘の家 こども食堂

世界のごはんシリーズ vol.7
フランスのごはん

鶏もも肉のコンフィ
サラダ・ニソワーズ
ガトー・インビジブル

鶏もも肉のコンフィ

必要な道具

- 炊飯器
- フライパン
- バット
- 菜箸
- フライ返し
- トング
- フォーク
- 計量カップ
- ジップロック（フリーザーバッグ）

材料（2 人分）

・骨付き鶏もも肉	2 本
・塩	小さじ 2 強
・きび砂糖	小さじ 1 / 2
・にんにく	適量
・ブラックペッパー	適量
・ローズマリーの枝	1 本（あれば）
・ディジョンマスタード	大さじ1
・タイム	2 本
・ローリエ	2 枚
・オリーブオイル	200ml

鶏もも肉のコンフィ

1. 鶏もも肉の両面に塩・きび砂糖をまんべんなく振り、揉みこむ。
（やや多めの塩を振って味付ける。きび砂糖はお肉をしっとりさせるため。）

2. ジップロック（フリーザーバッグ）または熱に強いビニール袋などに、
1. の鶏もも肉と残りの調味料を全部入れ更に揉み込み、
空気を出来るだけ抜きながら口を閉じる。
冷蔵庫に入れ半日から一晩ほど寝かせて味を染み込ませる。
（ジップロックに入れる前に水分が出ていたらキッチンペーパーで軽く拭き取る。）

3. 半日から一晩ほど寝かせた鶏もも肉をフリーザーバッグに入れたまま、
袋の口を上にし炊飯器に入れ、沸騰する直前で止めたお湯を
2. が十分に浸るまでたっぷりと注ぐ。

4. 保温モードにして、３時間ほどそのままにする。

5. ジップロックから取り出しフライパンに鶏もも肉を移す。
弱火で3分くらい、またはこんがりするまで皮目を焼く。
（せっかく低温調理をしたので熱を通しすぎないよう皮目がパリッとするくらいに。）

★お好みでマスタード（分量外）などをそえて

サラダ・ニソワーズ

材料（2人分）

・じゃがいも（メークイン）	1個
・いんげん	4本
・トマト	1/2個
・ゆで卵	2個
・ブラックオリーブ（種無し）	4個
・アンチョビ	2枚
・ツナ	30g
・葉物野菜（サニーレタス、ルッコラなど好きなもの）	適量

ドレッシング（ビネグレットソース）

・ディジョンマスタード	小さじ1
・白ワインビネガー	大さじ2
・塩	小さじ1
・こしょう	適宜
・オリーブオイル	100ml

1. じゃがいもを皮つきのまま水から茹で、皮をむき輪切りにする。
2. いんげんは塩茹でし冷水にさらす。冷めたら水気を切って食べやすい長さに切る。
3. トマトは4等分にしさらに半分に切る。
4. ゆで卵は固茹でをし薄切りにする。
5. 器にちぎった葉物野菜を盛り、下準備しておいた野菜も彩りよく飾る。
6. 最後にツナ、アンチョビ、オリーブ、薄切りにしたゆで卵を並べて出来上がり。

ドレッシング（ビネグレットソース）

1. オリーブオイル以外の材料を全て混ぜる。
2. 全体がなじんできたら少しずつオリーブオイルを加えて混ぜ、味を整えたら出来上がり。

ガトーインビジブル

必要な道具

- パウンド型（25cm）
- クッキングシート
- ボウル
- スライサーまたは、ピューラー
- ホイッパー
- ゴムベラ
- まな板
- 庖丁

材料（パウンド型 25cm）

・りんご	2個
・卵	1個（60g）
・グラニュー糖	30g
・薄力粉	40g
・塩	少々
・ココア	大さじ1
・生クリーム（乳脂肪 35%）	40g
・溶かしバター（食塩不使用）	15g
・チョコチップ	35g
・ラズベリー（冷凍）	100g

ガトーインビジブル

1. ボウルに卵を割りほぐす。

2. グラニュー糖と塩を加え混ぜる。

3. ココアと薄力粉を一緒にふるい、2. に混ぜる。

4. 生クリームと溶かしバターを順に入れ、その都度均一になるまで混ぜ合わせる。

5. りんごをスライサーで薄くスライスする。
（色が茶褐色に変色してしまうのを防ぐために直前にスライスする。）

6. 5. のりんごと 4. の生地を合わせ、できるだけりんごが崩れないように、
かつ1枚1枚のりんごに生地がきちんと絡むように優しく混ぜる。

7. 半量分のりんごを型に隙間なく並べ、その上にまんべんなくラズベリーとチョコチップを乗せる。
もう半分のりんごを入れ、最後に余った生地も流し入れる。
りんごを一気に流し入れると折れ曲がった部分に空洞ができたり、
りんごの入っていない部分ができたりして綺麗な層ができないので、
できればお箸などで丁寧に並べていくのが良い。

8. 仕上げに皮のついたままのスライスりんごを一番上にきれいに並べて焼く。
（170℃で 50～60 分）

9. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、好きな大きさにカットする。

★お好みで食べる時に生クリームをそえて