

豚肩ロース肉のコンフィ（真空調理）

材料（10人分）

豚肩ロース肉ブロック	1000g	
塩	10g	
オリーブオイル	} A 200g	
にんにく（スライス）		適量
ローズマリー		適量
タイム		適量
黒コショウ（粒）		適量



<作業手順>

1. 肉に塩を擦り込み、フィルムに入れ、真空パックし、一晩チルド保存する。（真空度：99%以上）
2. 別のフィルムに1、Aを入れ、真空パックし、穴あきホテルパンに並べる。（真空度：99%以上）
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. フラストチラーまたは冷水チラーで冷却する。
5. チルド庫で保存する。
6. アルミフッ素コートホテルパンにフィルムから取り出し、適当な大きさにカットした5を並べる。
7. 予熱したスチコンに6を入れ、芯温センサーを刺し再加熱する。
8. 加熱後、器に盛り付ける。

<調理データの目安>

（手順3の加熱）

■スチームモード

■75℃・2時間

（手順7の再加熱）

■熱風モード

■200℃・

芯温75℃以上

<調理のポイント>

■真空調理を活用する事で、少量の油で調理ができ、酸化もせず

フィルムごと長期保存が可能。

■手順6の前に、フィルムごと湯にさらしゼラチン質を溶かしてから

フィルムを開けると良い。

<メモ>

.....
.....
.....

<栄養成分>

エネルギー	442kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	39.2g
食塩	1.1g



マルゼン