

## 砂ずりのコンフィ

材料) 作りやすい分量

砂ずり200g

塩小さじ1/2

にんにく1かけ

白ネギの根っこや青い部分、ローズマリーやローリエなどお好みのハーブや薬味など適量

油適量：米油、サラダ油、太白ごま油、オリーブ油などお好みの物



作り方)

1. 砂ずりの下処理をする。銀皮の部分を包丁を使って少しずつ薄く削ぐ。
2. 塩をまぶして30分ほど置いて馴染ませる。
3. 水気をきっちりと拭き取り、フライパンや琺瑯の容器などに入れ、にんにくを皮付きのまま包丁の面などでつぶして加える。あれば青みのものやハーブを入れる。
4. ひたひたからかぶる程度の油を注ぎ、弱火にかける。ゆっくり時間をかけながら温めていく。
5. しゅわしゅわと音がしてきたらそこから1時間～加熱していく。途中、にんにくやハーブが焦げそうであれば火が強い証拠です。これ以上弱火にできない場合は鍋底に金網を引いたり、たまに火を止めたりしながら優しく加熱していく。
6. 竹串などで刺してみて、手応えがなく、すっと通るようであれば完成。火を止めて、油の中で保存する。冷めたら保存容器に油ごと入れる。油に砂ずりがきっちりと被っていることで保存が可能。油が少なければ、かぶる程度の油を新たに注ぐと良い。

冷蔵庫で2週間保存可能。