

## ◎ トマトのファルシー ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

トマト	2個（1個250g）
豚ひき肉	150g
タマネギ（みじん切り）	大さじ3
ニンニク（みじん切り）	小さじ1
バター	8g
セージ（乾燥）	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
塩	適量
黒胡椒	適量
薄力粉	小さじ1
クルミ（粗みじん）	13g
パルミジャーノレッジャーノ	少々



1

トマトはヘタの上の部分切り落とし、中身をくりぬき、内側に塩をふってキッチンペーパーを詰めて逆さにふせて水分を切っておく。

2

トマトの中身は細かく刻み、鍋で加熱して塩と砂糖で味付けをしておく。

3

タマネギ、ニンニク、豚ひき肉を炒め、肉からでた余分な脂を取り除きバター・セージ・塩（小さじ1/2）・黒胡椒・薄力粉に2のソースを50cc加えて炒める。

4

3にクルミをあわせて、1の器に詰める。ヘタをのせて200℃のオーブンで10-12分焼く

5

焼きあがったらお皿に盛り付け、パルミジャーノレッジャーノをすりおろしてかける。お好みで一緒に野菜を焼いて添えても良い。

## ばん くみこ先生のコメント★

夏はやっぱり旬のトマトを食べたいですよね。夏の食卓を彩るトマトは詰め物の器として使うことができます。今回は豚ひき肉でしたが、魚介類やお米やサラダでもいいです。暑いこの時期にオーブンは使いたくない方は、お野菜やハムなどを入れて詰めるだけでもいいです。プチトマトでファルシーを作るのも可愛いですよ。

\*\*ポイント &lt;ファルシー&gt; \*\*

ファルシーとは詰め物料理のことです。タマネギやズッキーニ、ナス、パプリカ・ピーマンなどの食材でも作れます。簡単で見た目が華やかになり、おもてなし料理としては使える1品です。今回のようにオーブンで焼いて仕上げる他にも、煮たり、焼いたり、あえたものを入れるだけでも良いです。昔スタフドバケットをご紹介したことがありますが、こちらがファルシーです。懐かしのでこちらをご紹介。火を使わないので夏にはおすすめです。久々にこちらのレシピもご案内！↓

<http://7394e5f5445db354.lolipop.jp/Recipe2014/20150219Recipecard.pdf>

