

# ◎ トマトのファルシ ◎

2020年6月のレシピ②  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

トマトをカップにし中にハンバーグ種を詰めて焼きました。マッシュポテトと一緒に食べるとカットした時に出る肉汁やトマトのエキスをポテトが吸って、幸せな美味しさです。

## ■材料 (5個分)

トマト	5個
A合挽肉	200g
A塩	小さじ1/3
Aコショウ・ナツメグ	各適量
玉ねぎ	1/4個
Bパン粉	10g
B卵	10g
【マッシュポテト】	
ジャガイモ	150g
Cバター	30g
C牛乳	30ml
塩・コショウ・ナツメグ	各適量



\*肉ダネはしっかり中の空気を抜くことで肉汁を閉じ込めます。キャッチボールの数が少なくツヤが出る前に成形してしまうと焼いたときに肉汁が出てしまうのでしっかりやりましょう！

\*肉ダネはハンバーグ・ピーマンの肉詰め・ミートボールにもなる配合ですので多めに作って焼いてから冷凍しておくとう便利です。トマトの他にズッキーニに詰めて焼いても美味しいですよ。

\*ファルシとは中に詰め物をして作る料理のことです。

**1** トマトは上1cmを横に切り、下は安定して立つように少しだけ切る。  
トマトの皮の内側にナイフでぐるりと切込みを入れてスプーンで中をくりぬく。

**2** 玉ねぎはみじん切りにして塩適量をふり、しんなりして甘い香りがするまで炒め、冷ましておく。

**3** ボウルにAを入れて少し粘りが出るまで手で混ぜる。Bと②を加えて均一になるまでよく混ぜる。1人分ずつ手に取り、左右の手でキャッチボールをするようにツヤが出て穴が無くなるまで投げる。トマトに入るように卵型に形を整えトマトの中に入れる。切り落としたトマトの上の部分のをせる。210℃に予熱を入れたオーブンで約20分焼く。

**4** ジャガイモは丸ごと鍋に入れて水から茹でる。スッと串が刺さるようになったら湯を切り、熱いうちに皮をむいてつぶす。鍋にCを入れ、バターが溶けたらジャガイモを加えヘラで混ぜて均一な状態にする。塩コショウで味を調える。

**5** 皿の中央にマッシュポテトのをせ、その上に焼きたての③のをせ、好みでパセリを添えて食卓へ。

