



旬のトマトの抗酸化力で、はつらつと

ヨーロッパに「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という格言があるように、トマトの栄養価の高さは抜群です。加熱による肉との相乗効果でうまみが引き出されたトマト、油で調理・加熱することで栄養分の吸収率もさらに高まります。

トマトのファルシ(トマトの詰め物焼き)



●材料(2~3人分)

大きめのトマト	5個
豚ひき肉	200g
玉ねぎのみじん切り	1/2個分
セロリ	1/2本
ニンニク	1片
パン粉	1/2カップ
粉チーズ	大さじ2
パセリ	少々
バター	少々
塩	適宜
胡椒	適宜
オリーブオイル	大さじ2

※野菜の量は、目安です。種類と量は好みで選んで下さい。

●作り方

- 1 トマトのへた側を1cm位の厚さで水平に切る。中身の方はくりぬいて、果肉を細かく切っておく。くりぬいたトマトは軽く塩、胡椒し、ひとかけのバターを落としておく。
- 2 フライパンに大さじ1のオリーブオイルを入れ加熱し、にんにく、玉ねぎのみじん切り、豚肉、セロリを炒め、その中にくりぬいたトマトの果肉を入れ炒め、更にパセリ、パン粉を入れて良く炒め、水けを飛ばす。
- 3 ②に粉チーズをいれ、最後に塩、胡椒で味をととのえる。



中身をくりぬいたトマトに塩・胡椒し、バターを落としておく。

- 4 ①のトマトの器に③を詰め、上にパン粉をかけておく。
- 5 耐熱容器にバターを塗ってから、トマトの詰め物をならべ、上からオリーブオイルをかける。
- 6 200℃に熱したオーブンに入れて、表面に焼き色がつくまで約15分から20分位焼く。

ひとくちmemo

トマトは熟しているが、身のしまったものを選ぶ。
詰め物の中身は、ソーセージ、残り野菜、マツシユルーム、炊いたご飯の残りなど、工夫して楽しみながら詰めてみましょう。

土屋 品子
Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員 衆議院外務委員長。

