

「ル・ジュール・ドウ・ラシエツト」

佐々木直歩シェフに教わる

トマトファルシ

■ トマトファルシ

【材料】 (6個分)

トマト（果肉が厚い品種）……6個

<ファルス>

牛肉、豚肉、鶏モモ肉の挽き肉（粗挽き）……各110g

パン粉……80g（食パンでもよい）

牛乳……適量

卵……1個

エシャロット（みじん切り）……大1個

タイム、バジル、パセリなどハーブ数種（粗く刻む）……各適量

塩、コショウ、ナッツメグ……各適量

<ソース>

トマトの中身（ざく切り）……6個分

材料（A）

エシャロット（みじん切り）……適量

タイム……1本

オリーブ油、トマトペースト、塩、コショウ……各適量

<バターライス>

鍋にバター40gを溶かし、タマネギのみじん切り（適量）を炒める。米（3合）を洗わずに加えて炒め、米と同量のチキンブイオンを注いで沸騰させる。蓋をして炊く。

【作り方】

- (1) トマトはヘタから1cmを切る。中身をくり抜き、内側に塩をふって10分程度逆さにする。（ヘタと中身はとっておく）

Point: 塩をふり、余分な水分を取り除く。

- (2) ファルスを作る。パン粉は牛乳でふやかしておく。ボウルにすべての材料を入れて手で混ぜる。
Point: 練りすぎない。粘り気は出さない。
- (3) (1) のトマトにファルスを詰める（1個あたり60g程度）。スプーンなどで押しながら詰め、こんもりと盛る。
- (4) 煮崩れを防ぐため、周りをアルミホイルで巻く。ヘタをかぶせ、耐熱皿に並べ、200℃のオーブンで約30分間焼く。
- (5) ソースを作る。鍋に油をひき、材料（A）を炒め、トマトペーストを加える。トマトの中身、塩、コショウを加え、半分の量に煮つめる。
- (6) (4) は、途中で焼き汁を表面にかける。火が通ったら皿に盛り、バターライス、ソースを添える。

■ナスのファルシ

【材料】（6個分）

ナス……6個

挽肉のファルス（トマトファルシのレシピ参照）……適量

ニンニク（みじん切り）……1片

タイム……適量

オリーブ油……適量

塩、コショウ……各適量

【作り方】

- (1) キャビア・ド・オーベルジーヌを作る。ナスは縦半分に切り、皮近くまで深く、格子状に切れ込みを入れる。
- (2) 天板に並べ、ナスの表面にオリーブ油、ニンニク、タイム、塩、コショウをふりかける。200℃のオーブンに約15分間入れ、中まで完全に火を通す。
- (3) スプーンなどでナスの中身をくり抜き、粗く叩く。皮は取っておく。
- (4) ボウルに（3）のキャビア・ド・オーベルジーヌと、同量のファルスを加えて混ぜる。ナスの皮にこんもりと詰める（1個あたり約40g）。
- (5) 耐熱皿に並べ、200℃のオーブンで表面がこんがり色づき、中に火が入るまで約20分間焼く。途中、焼汁を表面にかける。