

# 家族で楽しむおいしい一皿

初夏の恵みを世界の料理で楽しもう



南フランス

## トマトファルシ

トマトを丸ごと大胆な肉詰め

### 材料(4人分)

トマト	4個(1玉200g程度)	A	卵	..... M1個(60g)
ニンニク(みじん切り)	..... 1/2片(2.5g)		パン粉	..... 大さじ2(6g)
オリーブ油	..... 大さじ1		塩	..... 小さじ1
タマネギ(みじん切り)	..... 80g		カレー粉	..... 1つまみ
合いびき肉	..... 350g			
好みのハーブ(バジルやタイム、オレガノなど)	..... 適宜			

### ポイント

堅めのトマトを使うと焼いても崩れにくいです。崩しながら食べるので崩れてしまってもおらかな気持ちでOK。座りの悪いトマトはほんの少しだけ底を切り落とすと安定します。

### アレンジ

- 溶けるチーズをかけて焼く、中にモッツアレラチーズを入れる
- ズッキーニやパプリカなどの野菜も耐熱容器と一緒にに入れてグリルに

### 作り方

- ① オープンを200度に予熱しておく。トマトはへた側を1cmくらいの厚さでスライスしてふたにする。残りの部分は中身をくり抜いて器にし、切り口を下にして水気を切っておく。ふたとくり抜いた中身は取っておく。
- ② ニンニクとオリーブ油をフライパンに入れて弱火で熱し、香りが出たらタマネギを加えてしんなりするまで炒めて冷ます。
- ③ ボウルに合いびき肉とA、②を入れてよくこねる。トマトの器にそれぞれ1/4量ずつ詰めてふたのをせ、深めの耐熱容器に入れてオーブンで30分焼く。
- ④ くり抜いた中身を塩少々(分量外)と好みのハーブで煮詰めてソースを作り、③にかけて出来上がり。

朝食にも。ズッキーニの味を生かしたさっぱりケーキ

英国

## ズッキーニケーキ

### 材料(直径15cmケーキ型1台分)

ズッキーニ	1本(200g)	卵	..... M1個(60g)
薄力粉	..... 200g	砂糖	..... 120g
ベーキングパウダー	..... 小さじ1	塩	..... 1つまみ
重曹	..... 小さじ1/3	油	..... 90g
シナモンパウダー	..... 少々	レモン汁	..... 20g

### 作り方

- ① オープンは180度に予熱しておく。ズッキーニは粗くすりおろす。Aはふるっておく。
- ② 卵と砂糖、塩をボウルに入れてよく混ぜ、油を少しずつ入れて乳化\*するように混ぜ合わせる。ズッキーニとレモン汁を入れて混ぜ、Aを入れてゴムべらでこねないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に②を流し入れ、型を5cmくらいの高さから落として空気を抜く。オーブンに入れて180度で50分程度焼き、竹串を刺して生地が付いてこなくなったら網の上で冷まして出来上がり。

\*水と油など、本来は溶け合わないものを混じり合った状態のこと。ここでは卵の水分と油



### ポイント

油は米油や菜種油など癖のないものがおすすめです。また、②では一度に加える油の量が多いと乳化が進まず分離してしまいます。必ず少しずつ加えましょう。

### アレンジ

- レモン汁と粉砂糖を混ぜ合わせたアイシングをかけて甘く仕上げる
- ナッツやチョコレートを入れる
- サワークリームやクリームチーズなどを塗る