

## Tomate farciee accompagnee de creme au potiron

「詰め物をしたトマトのロースト 南瓜のポターージュ」



(4人分) トマト大 4個 豚バラ肉 400g (もしくは赤身肉 260g 脂 140g) にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/2個 南瓜 1/4個 にんじん 1/8本 牛乳 800cc オリーブオイル・無塩バター・塩・コショウ・ナツメグ・クミンシード・タイム・ローズマリー・バジル適量

1. トマトは洗ってヘタを取り、てっぺんから 1 cm程を横に切り取り、中をくり抜く。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎは 1/4 みじん切り 1/4 スライスし、にんじんはスライス、南瓜は種を取り皮をむき小さめに切る。
3. 豚肉は包丁で小さめに切り、フードプロセッサーに入れ、塩 6g とコショウ適量を加え細かく攪拌し、ボールに移し、ナツメグ・クミンシード・タイム・ローズマリーを加え、手で混ぜ合わせる。
4. フライパンを熱し、オリーブオイルで 2 のにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎみじん切りを加え炒め、3 を加え、ほぐしながら炒める。
5. 1 のくり抜いたトマトの内側に軽く塩をふり、粗熱を取った 4 を詰め、切り取った部分で蓋をする。
6. 5 をオーブン用バット (グラタン皿) に載せ、オリーブオイルをかけ、200°C に熱したオーブンでローストする。(約 10 分 火を入れ過ぎてトマトを潰さない様気を付ける)
7. 鍋にバターを熱し、2 の玉ねぎスライスとにんじんを炒め、南瓜と塩を加え炒め、牛乳を加え一沸かしして、弱火で煮る。(約 15 分)
8. 柔らかく火が入ったら、汁ごとミキサーにかけ、別鍋に濾し器で濾して、火にかけ塩で味を調える。
9. 深皿に 6 を盛り付け、8 を注ぎ入れ、バジルを添える。

## MEMO

トマトに詰めた手作りの豚肉ミンチは、ジューシーでしっかりとした肉そのものが味わえます。  
南瓜の甘みを活かした濃厚なポタージュは、高原からの質の高い牛乳と素晴らしいハーモニーを奏でます。  
野菜も肉も牛乳も富士山麓のありがたい産物、美味しさは「身土不二」地場食材に感謝していただきましょう。  
彩りも味も、季節の「富士山麓キュイジーヌ」身体にやさしい自然味です。

