

## Pomodoro ripieno con riso

トマトのお米の詰め物



・塩漬けケッパーはあらかじめ塩抜きしておく

### 【材料】

完熟トマト(中サイズ)	4個
玄米または白米の冷ごはん	お茶碗軽く 1.5杯
塩漬けケッパー	8粒
イタリアンパセリ	少々
オルチョサンニータ	大さじ1
白味噌	小さじ1
塩漬けケッパーの塩	少々
野生のオレガノ	少々
パン粉	少々
分量外/オルチョとコンチェントラートデルマーレ	各少々

### 【つくり方】

- 1) トマトは横に二等分にし中をくりぬいておく
- 2) くり抜いたトマトの中身はざくざく刻む
- 3) 塩漬けケッパーは細かくみじん切りする
- 4) ボールにオルチョ、白味噌、ケッパー、ケッパーの塩少々、トマトの中身半分を順に混ぜながら一つ一つ加えていく  
(トマトの中身残り半分はスープや味噌汁、パスタソースにご利用下さい)
- 5) ごはんを加え、更に野生のオレガノを加えきるように混ぜる
- 6) ごはん全体の味を見て水分が足りなければトマトの中身残りを、塩分が足りなければコンチェントラートデルマーレで調整する
- 7) くり抜いたトマトをクッキングシートを敷いた上に載せ、上からコンチェントラートデルマーレを少々ふってトマトに下味をつける
- 8) ごはんをざっくりとトマトに詰める
- 9) 上からパン粉をふり、オルチョを全体に回しがけし 190℃のオーブンで 20分以上焼く(トマトが完全に火が通るまで焼く・上のごはんが焦げそうにならないよう途中からアルミ箔を上からふわっとかけるとよい)