



担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘陽子

丸ごと味わうぐちそうメニュー

食と栄養の
情報定期便
No.010

料理の脇役になることで、野菜や肉、魚などの中に別の食材を詰め込んだ料理を指します。おなじみのピーマンの肉詰めもファルシーの一種ですし、トマト、ナス、かぼちゃなどでも作る事ができます。野菜などの中身をくりぬき、肉だねを詰めてお好みの味付けで煮込んだり、粉チーズ・乾燥パセリなどで、意外

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年に桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。群馬県県民健康・栄養調査企画解析検討委員会委員。好きな食べ物はチーズ。

- き、上4分の1を切り落とし、根の部分も平らになるように切る。
- ②たまねぎの上からスプーンを差し込んで中をくりぬく。
- ③①で切り落とした部分と②でくりぬいた中身はみじん切りにし、フライパンに入れてサラダ油で炒め、冷ましておく。
- ④合いびき肉、③のたまねぎ、卵、塩、こしょう、ナツメグをボウルに入れ、よく練り混ぜる。
- ⑤たまねぎの半分の高さまで④を詰め、半分は切ったスライスチーズを折り畳んで入れ、その上から残りの肉だねを詰める。
- ⑥鍋にホールトマト缶を入れ、軽くつぶす。カレー粉、固形コンソメ、蜂蜜、水を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦⑤を鍋に並べ入れ、中火にかける。煮立ったらふたをして弱火で20分ほど煮込む。
- ⑧器に盛り、粉チーズと乾燥パセリをふ

たまねぎのファルシー

弱火でコトコト煮込むことで、たまねぎの甘味が引き出されます。甘くところどころになったたまねぎ、トマトソース、肉汁の相性が抜群で、ご飯でもパンでも、そしてワインでもよく合います。付け合せには、ゆで卵やシーフードでたんぱく質を補い、ナッツやクルトンなどで食感をプラスした、ボリュームのあるサラダがおすす

今回は合いびき肉を肉だねに使い、カレー風味のトマトソースで煮込みましたが、鶏ひき肉や豚ひき肉を使ったり、味付けをコンソメや和風だしだけでシンプルに仕上げたり、ソースを使わずオーブンで焼いたりなど、その日の気分や冷蔵庫と相談して試してみてください。どんなアレンジでもおいしく仕上がる器の大きさが、たまねぎの魅力ですね。

※次回「7月の行事食」です。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	25	12	6	24
新型コロナウイルス感染症	242	200	251	260
RSウイルス感染症	47	35	17	23
咽頭結膜熱	60	59	54	40
A群溶連菌咽頭炎	283	227	233	216
感染性胃腸炎	268	245	273	267
水痘	5	8	3	6
手足口病	347	456	451	490
伝染性紅斑	0	1	3	1
突発性発疹	19	32	20	31
ヘルパンギーナ	51	59	75	114
流行性耳下腺炎	3	4	2	2
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	3	5	2	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	2
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	1	0

群馬県の感染症サーベイランス (6月3～9日)

熱中症にご注意を
暑い日が続くよう、熱中症が心配されます。子どもたちは特に注意が必要です。

はやってる病気は?

ので、慌てず速やかに医療機関を受診してください。感染したら1週間くらいは注意が必要です。重症化すると腎炎などになり、長期化するケースもあるので、主治医の指導を受け、自己管理をしっかりしてください。

(17日、桐生市医師会)