

愛知ラタトゥイユ

(材料 4人分)

- ・ なす 中1/2本
- ・ トマト 中1/3個
- ・ たまねぎ 中1/4個
- ・ 赤パプリカ 1/2個
- ・ エリンギ 中1/2本
- ・ ニンニク 少々
- ・ オリーブ油 小さじ1
- ★さとう 小さじ2
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ★塩・こしょう 好みで



6月の給食では、オムレツに添えて食べました。白身魚やハンバーグなどにかけても、おいしくいただけます。



「ラタトゥイユ」は、南フランスの郷土料理で、野菜の煮込み料理です。トマト・なす・ピーマンなどの野菜をオリーブ油とニンニクでいためた料理です。そのまま食べても、肉料理などに添えても、おいしく食べることができます。今が旬の夏野菜を使い、簡単に調理できる一品です。多めに作って常備菜にもなりますよ。

(作り方)

- ① たまねぎは2cm角、赤パプリカは1～1.5cm角の角切りにする。
- ② なすは1cm厚のイチョウ切りにして、水にさらしてあく抜きをする。エリンギは、縦割に6等分に切ってから5mm厚に切る。
- ③ トマトは湯むきして皮を取り、粗めのざく切りにする。
- ④ 鍋に、オリーブ油、みじん切りにしたニンニクを入れて火にかけ、たまねぎをいためる。エリンギ、なす、赤パプリカの順に加えていため、③のトマトを加える。
- ⑤ ★の調味料を加え、なすが煮崩れないように注意しながら煮込み、ケチャップの酸味を飛ばす。塩・こしょうで味を調え、出来上がり！