

ラタトゥイユ

材料（4人分） （22cm 両手鍋使用時）

◇ 赤パプリカ	1/2 個
◇ 黄色パプリカ	1/2 個
◇ ピーマン	2 個
◇ ズッキーニ	1 本
◇ ナス	1 本
◇ キノコ（しめじ、エリンギ、舞茸など）適宜	
◇ トマト	大 2 個
◇ 玉ねぎ	小 1 個
◇ セロリ	1/2 本
◇ ニンニク	2 片
◇ タイム	2 茎
◇ バジルの葉	2~3 枚
◇ アンチョビ	4 切れ
◇ 塩、こしょう	
◇ オリーブオイル	大匙 3 杯



作り方

1. ニンニクは叩いて潰してからみじん切りにする。
2. 玉ねぎは 1cm の厚みに横に切っておく。赤、黄パプリカは一口大に切っておく。
3. ズッキーニ、ナスは 1.5cm 位の厚さに切っておく。
4. セロリは筋を取って 1cm の厚みにスライスしておく。
5. トマトは湯剥きして種を取り、ザク切りにしておく。
6. アンチョビはみじん切りにする。
7. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを加えてゆっくりとにんにくの香りがオイルに付くように弱火で炒める。
8. ニンニクの香りが立って来たら、玉ねぎを加え炒める。次にセロリを加え、香りが立ってきたら、次々野菜を加えて炒める。
9. トマトを加え、アンチョビ、タイムを加え、塩、こしょうして 15 分~20 分煮る。煮上がり具合はお好みです。野菜が柔らかく煮えている方が良い場合は 30 分位煮てください。

*ラタトゥイユは温かくても、冷たくても美味しく召し上がれます。

お肉料理の添え野菜として、又はクスクスを添えたりしますと、メイン料理にもなります。夏野菜が美味しいときには、沢山作って冷蔵庫にストックしておく、野菜不足の心配がなく便利です。我が家ではジップロックに小分けにしていつでも頂けるようにストックしてあります。

