

ラタトゥイユ

野菜を煮込むフランスの代表的な家庭料理



材料 (4人分)

なす	……	4本
ズッキーニ	……	1本
玉ねぎ	……	1/2個
トマト	……	1個
ピーマン	……	2個
にんにく	……	1かけ
白ワイン	……	大さじ1
オリーブオイル	……	大さじ1
ローリエ	……	1枚
塩	……	少々
こしょう	……	少々

作り方

- 1 なす、ズッキーニは1 cm 幅の輪切りにする。トマトは下の部分に十字に切り込みを入れる。ヘタの方から箸を突き刺す。熱湯に10秒から20秒つけ、切り込みを入れた部分から皮が少しむけてきたら、冷水につけて全てむく。半分に切り、種を取り除き粗みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは種をとって輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。にんにくの香りが出て来たら玉ねぎを加えて鍋底全面に広げ、塩を少々ふり弱火で加熱する。
 - 3 玉ねぎが透き通ってきたら、なす、ズッキーニ、トマト、ローリエを入れて炒めあわせ、ワインをふり入れ、15分くらい煮る。最後にピーマンを加えさっと煮て、塩こしょうで調味する。
- ・一日冷蔵庫に置くと、味がしみこみさらに美味しくなります。