

夏野菜のラタトゥイユ

材料

- ・ニンニク 1/2片
- ・タマネギ 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・ナス 2本
- ・トマト（湯むき） 1個
- ・パプリカ 1個（ピーマンの場合は2個）
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・シェリー酒ビネガー 大さじ1（なければお好みの酢で代用）
- ・塩・胡椒 適量

仕上げ用

- ・茹でた枝豆（緑の彩り野菜ならなんでもOK） 適量

調理手順

1. 野菜を1センチほどの角切りにし、ナスに塩（ナスの重量に対して1%）をふっておく
2. 鍋にオリーブオイルを入れ潰したニンニクを入れ香りをだす
3. タマネギを加え、表面が透明になるまで炒める
4. ズッキーニ、トマト、パプリカを加え、塩、コショウで味付け
5. ズッキーニに少し透明感がでてきたら、ナスを入れてさらに蓋をして蒸し焼き
6. ナスに火が通ったら、火を止め、シェリー酒ビネガーを加える
7. 味見をして塩、胡椒で味を整えて完成

ポイント

- ・ナスの下処理で塩をふっておくことで、油を吸いすぎない
- ・弱火でじっくり火を通すことで野菜の甘みを引き出す
- ・熱々でも、よく冷やしても美味しい
- ・パスタのソースにも使える

調理時間の目安

1,→5分 2,→5分 3,→10分 4,→5分 5,6,→30秒

合計 約25分