

ラタトゥイユ（4～5人分）

・・・太陽を浴びて育った夏野菜たっぷりの煮物です
これ1つで何通りにもアレンジができますよ・・・

<材 料>

塩.....	小さじ 1/2	
人参.....	50g.....	1 cm ちょう切り
玉ネギ.....	150g.....	1.5cm 角切り
カボチャ.....	100g.....	1.5cm 角切り
ズッキーニ.....	150g.....	厚さ1 cm ちょう切り
ピーマン.....	50g.....	種を取りザク切り
完熟トマト.....	400g.....	ザク切り
ナス.....	100g.....	厚さ 1.5cm ちょう切り
{ にんにく.....	1 片.....	みじん切り
{ オリーブ油.....	大さじ1	

ローリエ..... 1 枚
水 A..... 50cc

塩麹..... 適量



<作り方>

- ① 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける
- ② にんにくの香りがたったら、ナスを加えて炒める
- ③ ナスがオイルを吸ったら、火から下ろして図のように重ねる
- ④ ローリエと水 A（50cc）を加えたらフタをして弱～中火にかける
- ⑤ 沸騰して玉ねぎの甘い香りがしてきたら、弱火にしてコトコト煮る
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ひと混ぜして、塩麹で味を調える