

冬のラタトゥイユ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 材料 ○

- ★ にんじん 1～1.5本
- ★ 玉ねぎ 1個
- ★ れんこん 5～6センチ
- ★ きのこと (エリンギ、舞茸、しめじなど) 1～2パック
- ★ にんにく 1カケ
- ★ ホールトマト缶 1.5缶

- ★ 酢 適量 (れんこんのあく抜き用)
- ★ オリーブオイル 適量 (炒め油として)
- ★ 塩 適量
- ★ 醤油 少量

○ 下ごしらえ ○

- ・ れんこんのあく抜き用の酢水を用意しておく。
- ・ ホールトマト缶は、ざるにあけて、実とジュースに分ける。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

トマト缶を、実とジュースに分けることで、水っぽくならず
しまった味になります。

ジュースは、そのままトマトジュースとして 飲めますよ！

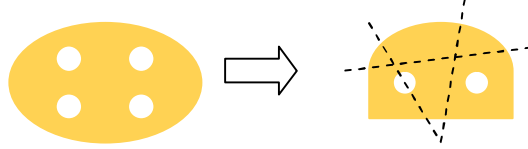
また、半分あまってしまったトマト缶は、野菜スープをつくる時
形を崩して入れると、ミネストローネ風になって 美味しいです。



<つくり方>

① 野菜を切る。

- れんこんは、皮をむき、小さめの乱切りにする。
2～3分 酢水に漬けて あくを抜き、水気を切っておく。



- にんじんは、小さめの乱切りにする。
- 玉ねぎは、皮をむいて 角切りにする。
- きのこは 石突を取り、食べやすい大きさに切る。
- にんにくは、皮をむいて みじん切りにする。

② フライパンに オリーブオイルを入れ、にんじんを入れて 中火で炒める。 材料に 油が回ったら しっかりめに 塩をふり、軽く火が通る程度まで炒める。煮込み用の鍋に移し、平らに敷き詰める。

③ フライパンに油が足りなければ オリーブオイルを足し、玉ねぎを入れて炒める。 すきとおってきたら 塩をふり、さらに少し炒める。 煮込み用の鍋に移し、にんじんの上に 平らに敷き詰める。

④ れんこんも 同様に炒め、にんじん・玉ねぎの上に 平らに敷き詰める。

⑤ きのかも 同様に炒めるが、水分が出ない程度に さっと 炒めればよい。 煮込み用の鍋に移し、にんじん・玉ねぎ・れんこんの上に 平らに敷き詰める。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

②～⑤の 材料を炒める過程では、油が足りなければ
随時 オリーブオイルを足してくださいね。

鍋には、材料が 火が通りにくい順に 重なるように、
平らに敷き詰めましょう。



- ⑥ トマトを加えて、しゃもじ等で 形を崩す。
- ⑦ みじん切りにした にんにくを 最後に 散らし、少しだけ 塩をふる。
- ⑧ 蓋をして火にかけ、煮立ったら 火を弱めて 20～30分程度 煮込む。
- ⑨ 途中、トマトを さらに崩したり、焦げついていないかどうか、
下から かき混ぜてみたりして、様子を見る。
野菜に火が通り、トマトが全体に ほどよく からむまで、煮込む。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

水分が出すぎたら、蓋を少しずらして開け、水分を飛ばしましょう。



- ⑩ 最後に味をみて、隠し味に 醤油を ひと回し 入れる。
時間があれば、保冷剤の上に鍋をのせ、冷まして味をしみこませる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



つくった当日よりも 翌日の方が、トマトの甘みが出て
さらに 美味しくなります。
大量につくっておくと、日経つごとに 美味しさが
増していきますし、作り置きができるので お客さまの
ときなどにも、便利です。