

# 冬のラタトゥイユ

♪ キッチン用 ♪

## <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 1～2パック (エリンギ、舞茸、しめじなど)
- ★ 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。

## <つくり方>

### ① 野菜を切る。

- れんこん : 皮をむき、小さめの乱切り ⇒ 酢水につけてあく抜き
- にんじん : 小さめの乱切り      ○ 玉ねぎ : 皮をむいて角切り
- きのこ : 石突を取り、食べやすい大きさに。      ○ にんにく : 皮をむいてみじん切り

### 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 玉ねぎを炒め、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 きのこも 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。

### 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 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。

### ⑩ 最後に味をみて、隠し味に 醤油を ひと回し 入れる。