

なす

ナスと夏野菜のラタトゥイユ



材料(4人分)

- ナス 160g
- ズッキーニ 60g
- パプリカ(赤、黄)
..... 合わせて60g
- タマネギ 50g
- トマトの水煮缶 200g
- オリーブオイル 小さじ3
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 塩、コショウ 少々
- ニンニク 1片
- 砂糖 小さじ1
- 飾り用バジル、
バゲット ... 各適量

□■□■ 作り方 □■□■

- ① ナスは乱切り、ズッキーニは厚さ3ミリ程度のいちょう切り、パプリカは一口大、タマネギは1センチ程度の角切りにする。ニンニクは固い部分を切り落とし、皮をむいてつぶす。
- ② 鍋に小さじ1のオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。香りが出てきたら、タマネギを加えてしんなりするまで炒める。タマネギを端に寄せ、小さじ2のオリーブオイルを足し、ナス、ズッキーニ、パプリカ、塩、コショウを加えて炒める。
- ③ トマトの水煮缶、顆粒コンソメを加えたらふたをし、弱火から中火で3～4分様子を見ながら加熱する。砂糖、塩、コショウで味を調べ、好みによって煮詰める。

POINT

- ナスは、皮の面から炒めるときれいな色に仕上がりに、煮崩れしにくくなる。最初に野菜をしっかり炒めることで、野菜の甘み、旨みを引き出せる。野菜の水分をとばすまで煮込むことで、野菜の旨みや甘さが凝縮されより美味しくなる。