



# ラタトゥイユ

## 材料4人分

なす	3コ (300g)	にんにく	1かけ
玉ねぎ	1コ (200g)	塩	小さじ 2
ピーマン	4コ (160g)	こしょう	少量
黄パプリカ	1コ (200g)	オリーブ油	大さじ2
ズッキーニ	1本 (150g)		
トマト	4コ (600g)		
かぼちゃ	1/6コ (300g)		

## 作り方

1. なすとズッキーニはヘタをとって2cmの輪切りにする。ピーマンとパプリカはヘたと種を除き、玉ねぎと共に2cm角に切る。かぼちゃは種とワタを除き2cm角に切る。
2. トマトはヘタを取り4等分のくし切りにし横半分に切る。にんにくはつぶす。
3. 厚手鍋（又は炒め鍋）にオリーブ油大さじ2を熱しにんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加え2～3分炒め、なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンを順に入れその都度2～3分ずつ炒めながら加えていく。トマトを加えてふたをして弱火で30分、野菜が柔らかくなるまで時々混ぜながら煮る。
4. かぼちゃを加えて塩、こしょうで調味しふたをずらしてかけ、さらに20分ほどすべての野菜が柔らかくなるまで煮込む。火を止めて味をなじませる。

※レシピ提供 料理研究家 石原洋子先生