

8月31日は野菜の日

夏野菜たっぷり！

# ラタトゥイユ



ラタトゥイユは南フランスの家庭料理で、オリーブオイルと野菜の水分だけで煮込むのが特徴です。冷やすと野菜の甘みが増して美味しくなるので、常備菜にピッタリ。パスタと和えたり、魚料理や肉料理のソースにしたりと、いろいろなアレンジが楽しめます。

## 【材料(4～5人分)】

パプリカ(黄)……1/2個(約80g)  
パプリカ(赤)……1/2個(約80g)  
ズッキーニ……1本(約200g)  
タマネギ……1/2個(約100g)  
トマト……3個(約450g)

ナス……2本(約300g)  
ローリエ……1枚  
塩……小さじ1/2  
ニンニク……1かけ  
オリーブオイル……大さじ2

## 【作り方】

① トマトは皮を湯剥きして、粗く刻む。ニンニクはみじん切り、タマネギは粗みじんに切る。ナスはへたを落とし、縦4つ割りにしてから2cm幅に切り、水にさらしアク抜きをする。ズッキーニは縦4つ割りにしてから2cm幅に切り、パプリカは種を除いて2cm角に切る。  
② 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒め、香りが出てきたらタマネギを加えて透き通るまで炒める。

③ 中火にして、ナス、ズッキーニ、パプリカを順に加え、その都度軽く炒める。  
④ 塩を振り入れ、野菜がしんなりしてきたら、トマト、ローリエを加え炒め合わせる。  
⑤ やや火を弱め、ふたをして10分ほど煮込む。ここからあまり混ぜない。  
⑥ ふたを少しずらすか、煮汁が多ければふたをとって、汁気が少なくなるまで煮る。煮あがったら、粗熱が取れるまでそのままおいて落ち着かせ、ローリエは取りだす。

**Point / 煮込み始めたら煮崩れしやすいので、さわらないようにしましょう。**

## 旬の野菜メモ

### 〈ナス〉

紫色はアントシアニンという色素で抗酸化作用があります。紫外線によって体内に作られた活性酸素を軽減します。

### 〈ズッキーニ〉

カリウムが多く含まれ、体内の余分な塩分を排出する効果があります。外見はキュウリと似ていますが、カボチャの仲間です。

### 〈パプリカ〉

苦みがないため、お子さんにお勧め。抗酸化作用を持つビタミンCやEが含まれ、中でもビタミンCは熱に強いのが特徴！

### 〈トマト〉

高い抗酸化力を持つリコピンを多く含むトマト。加熱すると吸収率が高まるだけでなく、甘みやうま味を引き出し減塩にも効果あり！

## 栄養成分

5人で分けた時の1人分

- エネルギー…94kcal
- たんぱく質…2.3g
- 脂質…5.1g
- 炭水化物…12.3g
- 塩分相当量…0.6g
- 食物繊維総量…3.5g