

2025 年 7 月号

【料理名】冷やしラタトゥイユ



【主材料】（2～3人分）

なす…… 2 本

ズッキーニ…… 1 本

パプリカ（赤）…… 1 個

セロリ…… 1 本

トマト（完熟）…… 2 個

にんにく…… 1 片

A ローリエ…… 1 枚

A 塩……小さじ 1 ½

【作り方】

1. なすは長さ 3 等分の縦 4 つ割り、ズッキーニは長さ 4 等分の縦 4 つ割り、パプリカは大きめの乱切りにする。セロリは茎は粗みじんに切り、葉は刻む。トマトはひと口大の乱切りにする。にんにくは芽を除いて薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ 2、にんにく、セロリの茎を入れて強めの中火で熱し、セロリが透き通ってきたら、なすとズッキーニを加えて炒める。油が回ったらパプリカとトマト、A を加えて炒め、ふたをして途中混ぜながら 5 分ほど煮る。
3. 全体がしんなりしてきたら、ふたをとって強火で汁気がなくなるまで煮つめる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。器に盛り、セロリの葉を散らす。

※できればひと晩冷やすと味がなじんでおいしい。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。