

フランス南部
ニースの郷土料理



野菜たっぷりラタトゥイユ



フランス南部ニースの郷土料理
家庭のよって味はさまざまで、日本の
「肉じゃが」のような料理

<4人分>		
ウィンナー(1.5cm幅 斜め切り)	4本	
なす(1.5cm幅 いちょう切り)	2個	
ズッキーニ(1.5cm幅いちょう切り)	1本	
玉ねぎ(2.5cm幅角切り)	1個	
パプリカ(乱切り)	1個	
トマト(大き目ざく切り)	2個	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
オリーブ油	大さじ1	
A {	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① トマトの湯むきをする。材料を切る
- ② 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、にんにく・たまねぎを油がまわるまで炒める
- ③ なす・ズッキーニ・パプリカを加え、中火でしんなりするまで炒める。
- ④ トマト・Aを入れ、弱火で10分煮る
- ⑤ ウィンナーを入れ、さらに10分煮て完成

ポイント

野菜をじっくりと煮込むことで、うまみが増します。

