

ラ タ ト ウ イ ユ

材料（6～8人分）

トマト中4個、ホールトマト200g、
玉ネギ1個、赤パプリカ・黄パプリカ
各1個、ズッキーニ2本、ナス3本、
タイム5本、ローズマリー1枝、ロー
リエ2枚、ニンニク3カケ、オリーブ
油適量、塩・コショウ適量



作り方

- 1 トマトは湯むきし、種を取ってざく切りにする。種の部分は漉して、果汁だけを別にとっておく。ニンニクは縦半分になり、芽を除く。玉ネギ、パプリカ、ズッキーニ、ナスは2cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油をひき、ニンニク1カケを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが立ったら、トマトを入れて炒める。トマトの果汁とホールトマトを加え、木べらでトマトをくずしながら、1/3くらいの量になるまで煮詰める。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、ニンニク半カケ、タイム1本、ローズマリーの葉を2～3枚入れて弱火にかける。香りが立ったら、玉ネギを入れて炒める。火が通ったら塩・コショウで味つけをし、2の鍋に移す。パプリカ、ズッキーニ、ナスも同じように炒め、鍋に移していく。
- 4 残りのタイム、ローズマリーとローリエを鍋に入れ、ふたをして弱火で20分くらい煮る。こげつかないように、ときどきかき混ぜる。塩・コショウで味を整え、火からおろしてあら熱を取り、冷蔵庫で一晩寝かせる。

料理のポイント

- 1 ニンニクはこがさないように弱火で加熱します。
- 2 トマトの煮詰め方がポイント。煮詰め方が足りないと、水っぽい仕上がりになり、煮詰めすぎるとこげやすくなります。

一口メモ

野菜のうま味を十分に引き出したフランスの家庭料理。冷やさないでそのまま食べてもおいしい。メイン料理のつけ合わせとしても使えます。