

## ラタトゥイユ

ラタトゥイユを食べたことがありますか？生まれ故郷はフランス・プロヴァンス地方のニースです。この地域で今も話されているオック語で「ラタ」は「食べ物」、「トゥイユ」は「混ぜる」を意味するそうです。今ではヨーロッパ各国でトップシェフのレパートリーにもなっている人気メニューです。似た料理にカポナータというイタリア生まれの郷土料理があります。カポナータは白ワインビネガーと砂糖で味付けしますが、ラタトゥイユはオリーブオイルと塩こしょうのみで、野菜そのものの味を楽しむ料理です。

さて、5、6月、皆様はこむら返りに悩まされませんでしたか？1日の気温差がその一因とも言われますが、栄養素のカルシウム、カリウム、マグネシウムを不足ないように摂り、体が冷えないようにするとよいようです。多くの食品を摂れるラタトゥイユは、もともと、炒めて煮るだけのシンプルレシピなので、バージョンもたくさんあります。今回は和風ラタトゥイユを紹介します。『和風』には酒、みりん、味噌、醤油が入り、日本人に馴染みやすい味が入ると共に、発酵食品として麹菌や乳酸菌の力も借りることができます。温かいままでも、冷やしてもおいしくいただけます。コンソメスープでのばして、卵を割り入れてスープに。メインやピザのソースにも。いろいろアレンジでき、食べられる方法が多くあるのも、この料理の魅力です。

## 最近の押しレシピ 和風ラタトゥイユ

## 《材料》

トマト2個 トマト缶でも  
 玉ねぎ1個 なす2本 エリンギ1本  
 ピーマン2個 大根1/6本程  
 水煮大豆 50g 鶏肉・豚肉でも  
 ニンニク1片・オリーブオイル  
 ~調味料~ サラダ油でもOK  
 粉末だし 小さじ1  
 酒、みりん、砂糖、味噌、醤油 各大さじ1

トマト以外  
 野菜、きのこ  
 なんでもOK  
 きゅうり  
 パプリカなど  
 カット野菜  
 でも

## 最近の押しレシピ 和風ラタトゥイユ

- ①材料を一口大に切る  
使うのは  
蓋つき  
フライパンだけ
- ②ニンニクを油で温めて、材料を炒める
- ③調味料を入れ、10分(お好みの分数)煮る

出来上がり！

温でも  
冷でも+コンソメ+水+  
卵で煮てスープに肉魚焼いて  
かけるだけ

(文責：福祉部会 阿部茉莉)

(参考HP) ミーレ・ジャパン株式会社 <https://www.miele.co.jp/>  
 Kurashiru <https://www.kurashiru.com/profiles>