

お待たせしました老舗フレンチ東京會館とのコラボ企画第2弾は、フランスの家庭料理の定番、「ラタトゥイユ」とラタトゥイユを使ったアレンジレシピです。ラタトゥイユと言えば夏のイメージですが、アレンジを加えることで年中楽しむことができます。野菜もたっぷり摂取できますのでとってもヘルシーです。今回は、東京會館大野調理長に、ラタトゥイユの魅力を語って頂き、アレンジレシピをご紹介します。

## 本場ニースの味、ラタトゥイユを家庭で作る秘訣は、 焦らず、ゆったり、じっくり煮込むこと！

ラタトゥイユはフランス南部プロバンス地方、ニースの代表的な家庭料理。それぞれの家庭で使う野菜もレシピも少し違うようですが、野菜の水分だけで煮込み、調味料も塩だけ、といたってシンプルなもの。野菜の甘みとハーブの香りを味わうのは共通のようです。そのまま熱い状態で食べるのもよし、冷たくしてもよし。パンに添えたり、パスタのソースや肉・魚介料理の付け合せにも。特に青魚との相性は抜群です。



## ラタトゥイユの作り方



## ◆材料（4人分）

ガーリック(みじん切り)	1片	
オニオン（1cm角切り）	1個	
ズッキーニ（1cm角切り）	1本	
パプリカ（種を取り1cm角切り）赤	1/2個	A
パプリカ（種を取り1cm角切り）黄	1/2個	
トマト（湯むきして種を取り1cm角切り）	1個	
ブーケガルニ	1束	
オリーブオイル	適量	
塩、胡椒	適量	

## ◆作り方

1. 鍋にオリーブオイルとガーリックを入れて熱し、香りが出たらオニオンを加えて良く炒める。
2. 1とAを耐熱容器に入れて、軽く塩・胡椒をして混ぜ（仕上げにもう一度味を調えるのでおすすめ）蓋をする。
3. 200℃に予熱したオーブンに入れ、時々確認しながら水分が無くなる程度まで（35～40分程度）煮込み、仕上げにもう一度味の確認をして、塩、胡椒で味を調える。



### ブーケガルニとは

パセリやローリエなどの香草類をタコ糸で束ねたもの。  
市販のティーバッグ（ドライハーブ）を使用してもよい。



## ◆ここがポイント！

耐熱容器に入れた材料は良く混ぜ合わす。加熱途中も、2～3度オーブン庫内から取り出し、全体を混ぜ合わせることで容器の周囲についた野菜が焦げるのを防ぎ、均一に煮えるので仕上がりがきれいです。



オーブンが一定の温度でゆっくりと煮込んでくれるので煮崩れることなく柔らかく煮え、野菜の甘みがたっぷり引き出されます。

## 活用！アイデアレシピ

### ラタトゥイユのカレー



ラタトゥイユに好みの食材を加えて煮込み、カレーバター（カレー粉と溶かしバターを合わせたもの）で風味をつけると美味しいカレーができます

#### ◆材料（4人分）

ラタトゥイユ	約400g
バター	大さじ1
ガーリック（みじん切り）	1片
しょうが（みじん切り）	1片
オニオン（みじん切り）	1/2個分
じゃがいも（角切り）	1個
カレーバター（カレー粉大さじ2と溶かしバター大さじ2を合わせたもの）	
ブイヨン（市販のコンソメを使用）	250cc
塩	適量

#### ◆作り方

1. 鍋にバターを溶かし、ガーリックとしょうがを加えて焦がさないように炒め、オニオンを加えて少し色づくまで炒める。
2. じゃがいもを加えて更に炒め、ラタトゥイユ、ブイヨンを加えてしばらく煮て、カレーバターを加え風味をつけ、塩で味を調える。

## ラタトゥイユのグラタン



ラタトゥイユとパスタを絡めてチーズをかけ、オーブントースターで焼くだけでおいしいグラタンになります

### ◆材料（4人分）

ラタトゥイユ	400g
ペンネ（乾燥した状態で）	120g
チーズ	100g

### ◆作り方

1. ペンネを時間通りに湯がいておく。
2. ラタトゥイユと湯がいたペンネを合わせてグラタン皿に盛り、チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



いかがでしたか？

家庭にある材料で簡単に作れてアレンジも豊富なラタトゥイユ、たくさん作っておいて冷凍もできます。  
是非ご家庭でお試してください。