

ラタトゥイユ

<材料 5 人分>

ベーコン	50 g
玉ねぎ	250 g
なす	130 g
ズッキーニ	60 g
じゃがいも	300 g
ピーマン	30 g
セロリ	2 g
にんにく	3 g
ホールトマト	180 g
オリーブ油	小さじ1
バジル	1 g

A	コンソメ	小さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

<作り方>

- ① ベーコンは千切り、玉ねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマンは1 cm角、じゃがいもは 1.5 cm角、セロリは 1 cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火をつけ、にんにくが少し色づいたら、ベーコンと玉ねぎ・セロリを加え炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、なす・ズッキーニを加え、さらに炒める。
- ④ なすがしんなりしたら、じゃがいもを加え、ひたひたの水を入れ煮る。
- ④ じゃがいもに半分くらい火がとおったらバジルとトマトホールをつぶしたものを汁ごととAを加え、汁気が 2/3 になるくらいまで煮詰める。
- ⑤ ピーマンを加え 5 分程煮て出来上がり。

たっぷりの野菜を煮込んだ料理です。トロトロになった野菜がおいしいフランスの郷土料理です。

柿サラダ

<材料 5 人分>

柿	60 g	
きゅうり	120 g	
大根	90 g	
いりごま	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1弱
	薄口醤油	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2

旬の柿の甘みを生かしたサラダです。

<作り方>

- ① 柿は少し厚めのいちよう切り、大根はうすめのいちよう切り、きゅうりは薄切りにし、大根ときゅうりは塩もみしておく。
- ② 大根ときゅうりがしんなりしたら水気を絞り、すべての材料を混ぜ合わせる。