

龍ヶ崎トマトのラタテュイユ



* ポイント *

冷蔵庫に入れ冷やして食べても美味しい。

材料 (4人分)

- ・ファーストトマト ……大2個
- ・玉ねぎ ……1個
- ・ズッキーニ ……1本
- ・ナス ……2本
- ・パプリカ (赤・黄) ……各1個
- ・にんにく ……2片
- ・ローリエ ……1枚
- ・オリーブオイル ……適量
- ・塩・コショウ ……適量
- ・白ワイン ……40cc

作り方

1. 野菜類を適当な大きさにカットしておく。(トマト:種部分を取り除きざく切り/玉ねぎ・パプリカ:1.5cm角切り/ズッキーニ・ナス:いちょう切り)
2. ナスとズッキーニを別々に、オリーブオイルできつね色になるまで炒める。
3. 別鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りが出てきたら玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらパプリカを加えて十分に炒める。
4. 3にトマトと2のナス・ズッキーニを入れ、ローリエ、塩コショウ、白ワインを加えて、フタをした状態で10分程度じっくり煮込んで完成。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・ズッキーニ
- ・ナス
- ・パプリカ
- ・にんにく
- ・ローリエ