

ラタトゥイユ3変化

2017/05/11

ラタトゥイユは南フランスの料理で、たくさんの野菜（種類も重さも）を手軽に食卓に乗せることができるので重宝します。

いろいろ作り方はありますが、今回は、コンソメなどの出汁は入れずに野菜の出汁だけで、かつ、比較的簡単な方法で作ります。

たくさん作ると、どうしても残ってしまうので、残ったラタトゥイユを総菜に、そして、カレーに変形してみます。

3つの味を食べ比べてみてください。

ビタミンA（レチノール）とは

正常な視覚維持に必要（視覚を実現している物質の合成に必要）

皮膚や粘膜の保護作用

などに必要なビタミンとされている

β カロテンとは

緑黄色野菜に含まれ、体内に吸収された後、レチノールに変換される

ビタミンAの量

以前は→ビタミンA効力=IU（国際単位）

今は→ビタミンAとして作用する量=レチノール当量（ μg ）

1 μg = 百万分の1グラム

ラタトゥイユ

すべての野菜を食べやすい大きさに切る。

煮えにくい順に、ていねいにオリーブオイルになじませるように炒めて鍋に加える。

野菜から水分が出るので、トマト缶以外には水を加えない。

材料（4人分）

オリーブオイル：大さじ3（必要に応じて追加）

ニンニク：1かけ

新タマネギ：中2個

にんじん：中2本

セロリ：1本

シイタケ：4枚

トマト缶：1缶（ホールの場合は泡立て器やブレンダーでつぶして使う）

ズッキーニ：1本

なす：2本

パプリカ（赤）：1個

塩：小さじ1

1. ニンニクは半分に切って、包丁を寝かせて押しつぶす
2. それ以外の野菜はサイコロ（2.5cm程度）または乱切りにする
新タマネギの緑の葉の部分も使う
セロリの葉も使う
3. 鍋にオリーブオイル大さじ1とニンニクを入れて火にかける
4. 香りがたってきたらタマネギを入れて炒める
5. タマネギが透明になったら、トマト缶を入れてふたをする
6. 沸騰するまで強火にし、沸騰したら弱火にする
7. 鍋とは別のフライパンを用意し、オリーブオイルを熱してにんじんを炒める
8. にんじん全体にオリーブオイルがまわったら、にんじんを鍋に移す
9. セロリ、シイタケ、ズッキーニ、なす、パプリカを順に炒めて鍋に移す
10. 野菜がなじむまで煮て、塩で味を調える

作ったラタトゥイユを総菜に

野菜の味に、ソーセージの味をプラスして、ご飯のおかずにも。

材料

残ったラタトゥイユ

ウィンナーソーセージ（またはベーコン）：1袋

塩：少々

1. ウィンナーソーセージを野菜よりも小さめに切る
2. フライパンを熱してウィンナーソーセージを炒める
3. 炒めたウィンナーソーセージを油ごとラタトゥイユの鍋に入れる
4. 塩少々で味を調える

ラタトゥイユの最終形

いよいよ残った総菜ラタトゥイユは、カレーに。

鍋に残ったラタトゥイユに少し水を足し、ジャガイモを使ってとろみをつける。

材料

残った総菜ラタトゥイユ

ジャガイモ：1／2個

カレー粉：小さじ1

1. ジャガイモは皮をむき、ラタトゥイユの野菜よりも小さめに切る
2. ラタトゥイユに水を少し足し、ジャガイモを鍋に入れて7分煮る
3. カレー粉を入れてよくかき混ぜる
4. 塩少々で味を調える

※ジャガイモとカレー粉ではなく、カレールーを使っても良い