

(夏5) 塩麴ラタトゥイユ

【材料】 (2人分)

トマト 2個
ホールトマト 1/2缶
エリンギ 1本
パプリカ 1/2個
ズッキーニ 1/2本
玉ねぎ 1/2個
ニンニク (みじん切り) 1片
オリーブ油 大さじ1
塩麴 小さじ1

【作り方】

- 1.野菜はすべて一口大に切る。
- 2.鍋に油を熱し、ニンニクを弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎと塩麴を入れ、甘くなるまでじっくり炒める。
- 3.エリンギを入れてさらに炒め、パプリカ、ズッキーニ、トマト、ホールトマト入れて蓋をし、30分ほど弱火で煮込む。
- 4.味を見て、野菜の甘みが具材に染み込んでいたら完成。

【アレンジ】

それぞれの旬の野菜でアレンジ可能。