

簡単

ひな先生のお料理教室! お鍋いっぱいのおラタトゥイユ

そのまま食べても、ソースとして食べてもおいしい! 野菜たっぷりのラタトゥイユ。甘くてみずみずしいナスをたっぷり使って作ります。
"ラタトゥイユ"って名前だけ聞くと、敷居がたかい気がするけれど、実はお野菜を切って煮込むだけの簡単料理なんです。



- 材料**
- 長ナス 2本
 - 玉ネギ 2個
 - ズッキーニ 1本
 - パプリカ(orカラーピーマン) 大きいもの2個
 - ピーマン 2~3個
 - ニンニク 1かけ
 - ダイスカットトマト缶詰 2缶
 - 塩 小さじ2
 - オリーブオイル 炒め用
 - ローリエ 2枚
 - (他にタイムなど お好みのハーブを加えてもOK)

☆ひな先生のちょこっとメモ☆

ズッキーニはなくてもOK!
カボチャをいれてもOK。甘くなるよ☆
たっぷりの量でつくったほうがおいしい! 他の料理にアレンジしたり、小分けして冷凍保存できます☆
1回だけ作りたい人は、半分の量でもOK



こころ講師:桃井日向(ももいひな)さん

約10年前に島根の人の優しさに惹かれて東京から1ター。8歳、5歳、3歳の女の子のママ。
「島根のお野菜が大好き! 特においしい! 他のお料理にアレンジしたり、小分けして冷凍保存できます☆
1回だけ作りたい人は、半分の量でもOK」というひな先生。

現在は、ラボキッチンでお料理教室、キッシュやパーティー料理を手がける(要予約)。依頼先の台所をお借りしての出張料理も受付中。



5

煮込んでいた野菜がお好みの硬さに煮えたら、塩小さじ1 (お好みで調整してください) で味を調え、ナスをあわせる。ナスをいれて一煮立ちしたらOK!

☆ひな先生のちょこっとメモ☆
お塩は、味を決める大事な調味料。塩によって、うまみが違います。お気に入りのお塩をみつけて! そのお塩になれることで、お料理がグッと楽になりますよ☆

完成!

ナスがくずれないように、やさしくまぜましょう

ラタトゥイユを使ったアレンジメニュー

温かくても、冷めてもおいしいラタトゥイユ。あなたのお気に入りの食べ方を見つけてね☆

子どもが大好きなハンバーグとあわせても good!

ハンバーグ(ラタトゥイユソース)

- ひき肉 200~250g
- タマネギ 1/2個分 (バターで炒める)
- パン粉 タマネギと同量 (大きじ4の牛乳とあわせる)
- たまご 1個
- ナツメグ、塩 各2つまみくらい



- ひき肉に、炒めたタマネギ、牛乳に浸したパン粉、たまごを入れて混ぜる。
- お好みの大きさに丸めて、フライパンで焼く。(焦げ目がついたら、オープンで焼いてもOK) 焼き上がったら、ラタトゥイユをのせる。

ラタトゥイユでハンバーグを煮込んで、煮込みハンバーグにしてもおいしいよ!

ショートパスタだと小さい子も食べやすいよ!

パスタ

- ベーコン お好みの量
- ショートパスタ お好みの量



- ベーコンを炒める。そこへラタトゥイユをいれる。
- ゆでたショートパスタを入れる。

☆ひな先生のちょこっとメモ☆
洗い物をするときパスタのゆで汁を使うと、洗剤なしで油污れも落ちるよ!

たまごとの相性も good!

オムレツ

- たまご 4個
- 牛乳 少々
- 塩、こしょう 少々
- バター 適量



- たまごをまぜ、牛乳を加える。
- 塩、こしょうで味をととのえ、フライパンにバターをしき、たまごを流し込み、形を整える。お皿に盛り付けラタトゥイユを添える。

チーズとの相性バッチリ

ピザパン

- 食パンなどお好みのパン
- とろけるチーズ



食パンにラタトゥイユをのせて、とろけるチーズをのせて、トースターで焼くだけ!

1

ニンニクはみじん切り。
ナスは1.5~2センチの輪切り。
他の野菜は好みの大きさに切る。(今回は3センチの角切り)



2

厚手の鍋又はフライパンで、ニンニクをオリーブオイル大きじ4で炒める。香りがでて、色づいてきたら、タマネギをいれる。



3

タマネギがしんなりしてきたら、ナス以外の野菜を入れる。全体に油がまわったら、(まだお野菜はカリカリの状態だけどOK!) トマト缶とローリエを入れる。塩小さじ1をして、沸騰したら火を弱火にして煮込む。(表面がふっつするくらいの火加減にしてね!)



4

煮込んでいる間に、別のフライパンにオリーブオイルをたっぷりいれて、ナスを並べる。まんべんなく油を吸わせてから、丁寧に焼く。



ここがポイント!
まだ火はつけないで

丁寧にゆったりとした気持ちでやりましょう