

野菜で辿る旬と暮らし

野菜歳時記

23

夏野菜の旨みを丸ごと！
炊飯器で作る
“夏野菜のラタトゥイユ”

梅雨が明け、太陽の光が一段と強くなる夏本番。八百屋の店頭には、色鮮やかで栄養たっぷりの夏野菜がずらりと並びます。暑さで食欲が落ちがちな季節こそ、旬の野菜をたっぷり取り入れて体を元気に保ちましょう。

今回は、暑い日に火を使わず手軽に作れる「炊飯器ラタトゥイユ」をご紹介します。なす、ズッキーニ、

たらスイッチを押すだけ。火加減の心配もなく、ほったらかしで本格ラタトゥイユが出来上がります。
〈美味しさのコツ〉

なすはハリがありツヤの良いものを選び、トウモロコシは皮付きの新鮮なものを選ぶと甘さが格別です。炊き上がったら熱々を楽しむのももちろん、冷蔵庫で冷やして冷製にするのもおすすめです！パスタに絡めたり、バケットにのせて前菜にしたり、ご飯のお供や、冷やしうどんやそうめんにかけても大活躍します。

お好みでセロリ、ピーマン、に

パブリカ、玉ねぎ、トマトが定番ですが、トウモロコシを加えると自然な甘みとホクホク食感がプラスされ、見た目も華やかに。実を芯から外し、他の野菜と一緒に炊飯器に入れるだけでOKです。

作り方はとても簡単！切った野菜を炊飯器に入れ、オリーブオイル、カットトマト、にんにく、ローリエ、顆粒コンソメ、塩・こしょうを加え

んじん、きのこを加えればさらに味わい豊かに。ソーセージやベーコン、鶏肉、タコを加えると、立派なメインディッシュに早変わりです。

太陽の恵みをたっぷり

詰め込んだ旬野菜を、炊飯器ひとつで手軽に楽しんで、今年の暑い夏を美味しく、元気に乗り切りましょう！
ぜひ試してみてくださいね！



文…まっすぐに八百屋やまはる

中野 正信（野菜ソムリエ）