

きょう  
食べたい!

20分でラクうま!  
精進料理

⑥ [最終回]



●料理制作●  
真野智恵美  
写真・カイトスタジオ

# 根菜の ラタトゥイユ カレー風味

冬が旬の根菜を使った、  
体をあたためてくれる一品です。  
ラタトゥイユはフランス南部  
プロヴァンス地方を代表する野菜料理のこと。  
カレー粉を加えることで風味が広がり、  
食欲をそそります。



## 作り方



1  
ごぼうは泥をタワシで洗い落として乱切りにする。レンコン、にんじん、長芋は皮をむかずに一口大の乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。厚手の鍋にオリーブ油、叩いてつぶしたにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、にんにくが色づいてきたら切った根菜を入れて炒める。



2  
根菜全体に油がなじんだら、カレー粉、塩を加えて中火で3~4分じっくり炒める。



3  
2にトマト缶を加えて全体に混ぜ、煮立ったら弱火にして、トマトが焦げ付かないように時々かき混ぜながら20分ほど蓋をして蒸し煮にする。お皿に盛りつけたらできあがり。

## 材料

2人分

ごぼう	1本
レンコン	1/2節
にんじん	1/2本
長芋	10cm
玉ねぎ	小1個
カットトマト缶	200g
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1

## アドバイス

鍋が焦げ付きやすいようなら、水を100ccほど加えて煮るとよいでしょう。

### ●まの ちえみ

フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。

フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうだじゃがいも新発見レシピ』（いずれも講談社）がある。



### ●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2F  
TEL 03-3247-1408  
営業時間 12:00~14:00、18:00~21:30  
定休日 月曜・第2第4火曜