

冷製パスタのラタトゥイユ

by MAIKO SAITO

南仏料理のヘルシーなラタトゥイユソースを使った冷たいパスタ。
ソース作りは、いたって簡単。野菜を切ってコトコト煮込むだけ！
この料理には野菜のうまみを逃がさない **ビタクラフト**がおすすめ。



～材料～ (2人分)

パスタ2mm (カペリーニ) 200g
フレッシュバジル 飾り用

ラタトゥイユ：

ナス 2本
パプリカ赤・黄 各1個
たまねぎ 1個
ニンニク 2片
ホールトマト 1缶
ローリエ 2枚
オリーブオイル 大2
塩・コショウ 適宜

～作り方～

1. 野菜は全てサイコロ状に切る。ニンニクはみじん切りにする。
2. 鍋にオイルを入れ、ニンニクを炒める。1を入れ野菜の水分が出てきたら、塩・コショウをふる。塩は多めに。 **(野菜を煮込んでいくにはにはビタクラフト片手鍋がおすすめ。素材のうまみを閉じ込めて野菜本来の味をひきたたせます。)**
3. ホールトマトをつぶしながら2に加え、水150mlを加えローリエを入れて煮込む。
4. 沸騰したらアクをとり、弱火にし30分ほどコトコト煮込む。
5. 汁気が無くなったら、塩コショウで味を整えて粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。 **(バットを使って冷やすと便利。)**
6. 粗塩をたっぷりいれてパスタを茹でたら、冷水に取り、よく水を切り、オリーブオイルをまぶす。 **(柳宗理ボール23cmは大きめだからパスタが混ぜやすいですよ。)**

7. ボールの中で5と6を合える。お皿に盛り、フレッシュバジルを飾りEX
オリーブオイルをまわしかける。

MAIKOから一言

ラタトゥイユは塩加減を多めに。よく冷やしていただくので味付けを濃くしないと
ぼやけてしまうから。パスタは茹ですぎず硬すぎず、ここではアルデンテは禁！で
きれば、ラタトゥイユは前日に作るのがBEST！ラタトゥイユはたっぷりあった方がお
いしいけど、余ってしまう場合には、ストックしてチキンやお魚の付け合せにしても
GOOD！

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

ピタクラフト



ステンレス製バット



柳 宗理ボール
23cm



ちゅうぼうこもの
パスタング

