

～ 夏野菜の塩麴ラタトゥイユ ～



〈材料〉4人分

トマト	320g (2個)
ズッキーニ	200g (1本)
ピーマン (or パプリカ)	120g (4個)
玉ねぎ	200g (1個)
茄子	200g (2個)
しめじ	100g (1袋)
生姜	8g (少々)
ニンニク	4g (1かけ)
塩麴	40g (大さじ2)
オリーブ油	6g (小さじ2)
ローリエ	1枚

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ② ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎ、茄子、しめじは大きめのざく切りにし、ボールに入れ、塩麴をまぶしておく。
- ③ 生姜、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、生姜・ニンニクを入れ、香りがしたら②の野菜を入れて炒める。
- ⑤ ローリエと①のトマトを汁ごと加えて、蓋をして弱火で蒸し煮にする。途中、上下を混ぜながら、水分が少なくなるまで煮る。

～ 枝豆腐 ～



〈材料〉4人分

枝豆	(正味) 40g	
豆乳	100g	
昆布だし	150cc	
葛粉	20g	
塩	ひとつまみ	
あん	かつおだし	60cc (大さじ4)
	薄口醤油	15cc (大さじ1)
	酒みりん	22.5cc (大さじ1・1/2)
	わさび	適量

〈作り方〉

- ① 枝豆は塩少々(分量外)を入れて柔らかくなるまで茹で、ざるにあげ、薄皮までむく。
- ② ①と昆布だしをミキサーにかけたらボールに入れ、豆乳、葛粉と合わせてザルでこす。
- ③ ②を鍋に入れ塩を加えて火にかけ、へらで鍋底をこそげながら固まってきたら火を弱め、5分～10分ほどよく練る。
- ④ ③を流し缶またはバットに流し(高さが3cm位になる程度)、粗熱がとれたら冷蔵庫で完全に冷やす。
- ⑤ かつおだし、薄口醤油、酒みりんを鍋に入れ火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。こちらも冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ④を4等分して器に盛り、⑤をかけ、お好みでわさびを天盛りにする。(ネギや生姜でも良い)

～献立例～



- 鰯（あじ）ごはん
- 夏野菜の塩麴ラタトゥイユ
- 枝豆腐
- 焼き茄子とモロヘイヤのみそ汁