



ラタトゥイユ

2021年7月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



「ラタトゥイユ」は「トマトベースの煮込み料理」で、南フランスの家庭料理として親しまれています。フランス語で「トゥイエ」は「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら炒め煮にしていくのがラタトゥイユです。

使う食材は、ズッキーニや玉ねぎ、ピーマンなどの数種類の野菜です。一般的には、角切りにした野菜をトマトや香草と一緒にオリーブオイルで炒め煮にします。味つけは塩・こしょうなどシンプルです。

「ラタトゥイユ」の似ている料理として「カポナータ」があります。どちらも野菜の「トマトベースの煮込み料理」です。

「ラタトゥイユ」は、イタリア南部のシチリア島が発祥で、セロリやオリーブ、パプリカ、ナスなどを使っています。

一度にすべての材料を煮るのではなく、まずはセロリやオリーブを炒め、そこに素揚げしたパプリカやナスなどをトマトと一緒に加えて煮込んでいきます。味つけは塩・こしょうだけでなく、砂糖やワインビネガーも加え、最後にバジルを散らして仕上げるのが一般的です。

ラタトゥイユとカポナータの違いまとめ



南フランスとイタリアは近くにあるので、オリーブオイルやトマトを使ったりと料理も似ています。

- ・ラタトゥイユはズッキーニをメインとし、野菜を炒めてトマトソースや塩・香草などを使っています。
- ・カポナータは揚げたナスをメインとし、トマトソースやビネガー、砂糖で甘酸っぱく仕上げています。

ラタトゥイユはすべての食材をまとめて炒め煮にするのに対して、カポナータは順番に食材を入れて加熱しています。

また、カポナータで使うナスやパプリカは素揚げしているので、全体的によりコクのある仕上がりになります。ラタトゥイユは、カポナータよりもあっさり食べられます。



ラタトゥイユもカポナータも野菜をたっぷり取りたい、これからの暑い季節におすすめです。

おいしさのポイントは、野菜をひとつひとつ丁寧に炒めることです。冷やして食べるのもおいしいので、たっぷり作っておかずやおつまみ、パスタやグラタン、肉料理のソースなど、いろいろな料理に合わせることができます。