

マコモタケのラタトゥイユ

【材料：3～4人分】

マコモタケ 3本 (皮をむいた後 300g)
 ナス 2本 (300g)
 玉ねぎ 2個 (250g)
 トマト 2個 (300g)
 トマトジュース 1缶 (190g)
 ニンニク 1かけ
 油 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ4
 塩 小さじ1



【作り方】

1. マコモタケは皮をむき、硬い表面はピーラーでむく。横3等分に切り、縦に4つ割りに長細く切る。



2. 他の野菜も、マコモタケぐらいの大きさに縦長に切る。



3. ニンニクはスライスする。



4. 鍋に油をひき、ニンニクを弱火で炒め、香りがたったら、タマネギを入れて中火で炒める。油がまわったら、トマトジュースを加えて10分煮る。



5. マコモタケ、ナス、トマトを鍋に入れて煮る。煮立ったら弱火にし、ふたをして30分コトコト煮る。(時々底から混ぜる)。



6. 野菜が柔らかくなってきたら、塩で味を調える。

7. 器に盛って、オリーブオイルをたっぷりかけて食べる。

