

野菜のうま味たっぷり。温めても冷やしても Good !

ラタトゥイユ



元気応援宣言！！

60

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①トマトはヘタをくりぬき、反対側にフォークを刺して直火にかざす。皮がめくれてきたら火を止め、皮をむいてざく切りにする。
- ②Aの野菜はそれぞれヘタを除き（パプリカは種も取り）、大きめの一口大に切る。ズッキーニとナスは太ければ縦半分にしてから2cmほどの幅に。厚みのないパプリカとタマネギは少し大きめに切る。ニンニクは縦半分に切って芯を除く。
- ③フライパンにオリーブオイルとローリエを入れ、弱めの中火にかける。ズッキーニを加え、しんなりして焼き色がつくまで炒め、ローリエと共に鍋に移す。
- ④③のフライパンにパプリカ、タマネギ、ナスの順にそれぞれ同様に炒め、鍋に移す。

- ⑤トマトを汁ごと加え、ニンニク、塩を加え鍋を火にかける。初めは弱めの中火にし、ふたをして蒸し煮にする。
- ⑥汁気が出て煮立ったら中火にし、時々上下を混ぜながら、ふたをして15分ほど煮る。途中、ニンニクが柔らかくなったら、へらでつぶす。煮汁が多ければふたを取り、さらに5～10分間、汁気が少なくなるまで煮る。少しとろみが出るまで汁気を飛ばす。

《材料（4人分）》

トマト	2 個
ニンニク	1 かけ
ローリエ	1 枚

オリーブオイル	大さじ 2
塩	小さじ 2/3

【A】	ズッキーニ	1 本
	パプリカ（赤）	1 個
	タマネギ	1/2 個（150 g）
	ナス	2 本

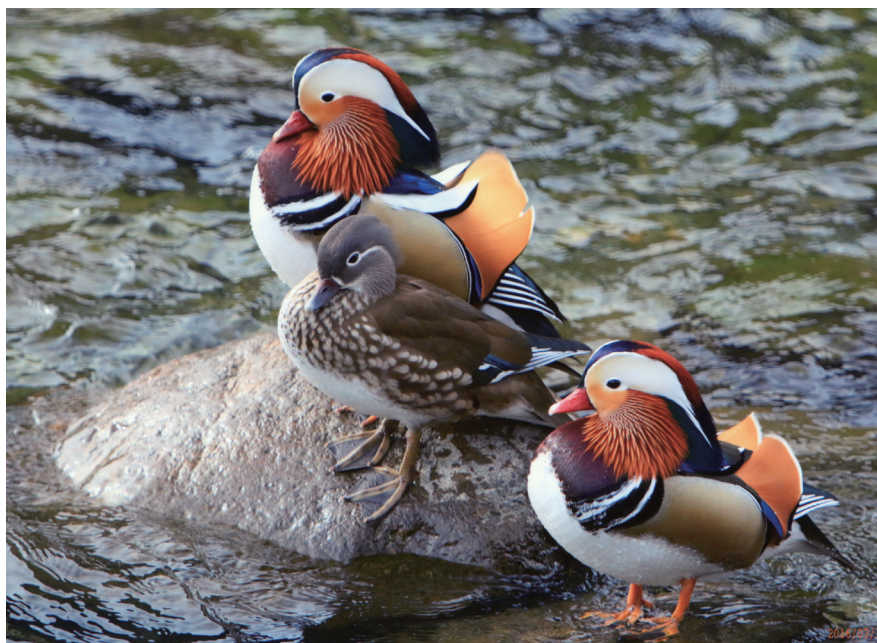
【連絡先】オシドリグループ事務局

今月もオシドリ案内人の感想をお届けします。

「オシドリが間近にたくさんいてビックリしました。オシドリ以外の鳥も見えてよかったです。写真もいっぱい撮りました。これからもがんばります。皆さんと一緒に活動できて楽しかったです」

「寒くて外出するのも、おっくうだな」と思うこともありましたが、オシドリたちに会えたら、た

オシドリにゆ〜す VOL.236 ～ ボランティアの声③～



困ったな。デートに誘われたの

【撮影者】末廣裕睦さん（山口県岩国市）

ちまちまそのかわいさ、美しさに魅せられて、お客様と一緒に楽しんで時のたつのも忘れてしまいます。冬のシーズンに参加させてもらって、とてもありがたいです。元気で長く続けたいと心から願っています」

一人一人の力は小さいけれど、寄り添い励まし合って、大きなボランティアの花が咲いています。

森田（電話72・0271）

