



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

ラタトゥイユ

4人分

トマト……………	200g	ズッキーニ……………	1/3本
ナス……………	1個	ニンニク……………	1片
ニンジン……………	1/4本	オリーブオイル……………	大さじ4
タマネギ……………	1/2個	塩……………	小さじ1/3
パプリカ……………	1/4個	コショウ……………	少々

作り方

- ① 野菜は1cm角に切りそろえる。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たらトマト以外の野菜と塩を加えて炒める。
- ③ ②にトマトを入れて炒め、ふたをして中火で5～10分煮る。



同じ大きさにきりそろえると加熱が均一になります



塩を加えると水分が出て炒めやすくなります

梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開設し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。