

## How to Roast Every Vegetable

### 1. Cut or trim into bite-sized pieces

Cutting larger vegetables, like potatoes and squash, into smaller bite-sized pieces will make cooking go faster. It'll also give you more surface area for delicious char.

Depending on what you're planning to make, you could cut the veg into wedges or slices, too. Just keep in mind that the smaller the pieces are, the faster everything cooks.

### 2. Toss with oil and season

You want a good bit of oil—enough to coat each piece—but you don't want so much that the oil pools on the sheet pan or in the bottom of the mixing bowl. For eight cups of vegetables, about four chopped potatoes, you can use just one to two tablespoons of oil.

**Olive oil** is good, but **oils with higher smoke temps may be better** if you plan to roast above **200°C**. **Avocado, canola, sunflower**, and **peanut** oils all have smoke points at **200°C** or above, and their fairly neutral tastes won't mask the vegetables' natural flavors.



To ensure you properly coat each piece, you may want to get your hands in the mixing bowl. Gently toss the chopped veggies several times, until each piece has a light coating.

Lastly, season well with **salt, black pepper**, and any other seasonings you want. Again, be generous here, but don't overdo it. **1 - 2 tsp will be plenty for about 8 cups of veggies**. Scale down for smaller batches. The vegetables are coated with oil, so seasoning will adhere better.

### 3. Give the pieces some space

Cover a rimmed baking sheet with aluminum foil or parchment paper. Spread the prepped veggies on the foil or parchment. Leave a bit of space around each piece.

If you don't, the close quarters will cause the vegetables to steam, not roast and char. Steamed veggies are delicious to eat of course, but that's just not the result of all this work aims to achieve.

If you don't have enough room for each piece to sit untouched, get out another rimmed baking sheet, and divide the mixture. It's better to dirty up two pans (the aluminum foil or parchment paper will help reduce cleaning duty) than to get sub-par roasted veggies.



### 4. High heat, watchful eye

Place the sheet pans into an oven **pre-heated to about 220°C**. You can go lower, to about 200°C, or even higher, to 230°C. The perfect temp will depend on how much time you have and how small the pieces of vegetable are.

Petite pieces may burn too quickly at 230°C, but small pieces may take too long to cook at 200°C. Consider 220°C the happy medium that'll get you the tender vegetables you're seeking with the caramelized char you're craving.



Roast the vegetables until you begin to see browning and the pieces are fork tender. For some vegetables, that happens in as little as 15 minutes, so it's a good idea to give the veggies a quick peek every quarter hour. Stir the vegetables each time you do check on them. That'll guarantee they're evenly cooked and brown all the way around.

## 5. General roasting times

Size of vegetables and temp will determine how long it takes, but these temperatures are a good gauge.

- Sweet potato – 35 minutes
- Brussels sprouts – 35 minutes
- White potato – 30 minutes
- Tomatoes – 30 minutes
- Butternut squash – 25 minutes
- Parsnip – 25 minutes
- Eggplant – 25 minutes
- Cabbage – 25 minutes
- Carrots – 20 minutes
- Broccoli – 20 minutes
- Cauliflower – 20 minutes
- Green beans – 20 minutes
- Onion slices – 15 minutes
- Bell pepper strips – 15 minutes
- Okra – 12 minutes
- Snap peas – 10 minutes
- Zucchini – 10 minutes
- Summer squash – 10 minutes
- Sugar peas – 8 minutes



## 6. Don't remove too early

When the browning appears and the pieces are tender enough to pierce with a fork, let the veggies keep cooking. You want all the pieces to pick up a bit of brown char on the edges, so resist the urge to pull as soon as you begin seeing darkening.

When you've reached the desired degree of browning or caramelization, pull the sheet pan from the oven, and serve veggies immediately. Don't worry if you go a little longer than you think is right. A bit of extra time—and browning—isn't going to do harm. It just adds more flavor.

## 7. How to Roast Veggies That Cook at Different Times

Different vegetables have different cook times. Potato cubes take longer than delicate onions or peppers; broccoli will be done long before butternut squash pieces will be. To make sure you get a wide array of veggies in the most efficient manner, you can use one of these veggie-roasting techniques:

**8. Roast individual vegetables:** Cook one type of vegetable at a time. You can roast potatoes by themselves, then later roast onions. Combine them when both are cooked.



**9. Group similar vegetables:** Some vegetables have similar cook times, even if they're not quite the same. Potatoes and butternut squash, for example, cook at about the same pace. Onions and bell peppers, and broccoli and cauliflower do, too.

**10. Cook in steps:** Cook the hardest vegetables, like potatoes, first. Then add medium-length vegetables, like broccoli and Brussels sprouts, to the sheet pan, and cook until almost tender. Lastly, add quick-roasting vegetables like peppers and peas. Finish roasting everything all together.

<https://www.allrecipes.com/recipes/16382/side-dish/vegetables/roasted-vegetables/>



## すべての野菜のロースト方法

### 1. ひと口サイズに切るまたはトリミングする

ジャガイモやカボチャのような大きな野菜をひと口サイズに切ることで、調理時間が短縮されます。また、美味しい焦げ目を増やすこともできます。

作る予定の料理に応じて、野菜をくし形やスライスに切ることもできます。小さく切るほど、調理が早くなります。

### 2. 油と調味料を混ぜる

各野菜に均一に油が行き渡るようにしますが、油が天板やボウルの底に溜まらない程度にします。野菜 8 カップ分(ジャガイモ約 4 個分)には、大さじ 1~2 杯の油が適量です。

オリーブオイルも良いですが、**200°C** 以上でローストする場合は、アボカド油、キャノーラ油、ひまわり油、ピーナッツ油などの高温耐性のある油の方が適しています。これらの油は比較的中性の味で、野菜の自然な風味を引き立てます。



ボウルの中で手を使って優しく混ぜると、各野菜に油が均一に行き渡ります。

最後に、塩、黒コショウ、その他の調味料をしっかりと加えます。ここでも、過度にならないように気を付けつつ、しっかりと味をつけます。**野菜 8 カップ分には小さじ 1~2 杯で十分です。**少量の場合は適宜調整してください。野菜に油が絡んでいるので、調味料がよく付きます。

### 3. 野菜にスペースを与える

縁のある天板にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、準備した野菜を広げます。各野菜に少しずつスペースを空けて配置します。

スペースがないと、野菜が蒸されてしまい、焦げ目がつかなくなります。蒸した野菜も美味しいですが、この作業の目標とは異なります。

スペースが足りない場合は、もう一枚の天板を使用し、混合物を分けます。2 枚の天板を使う方が、掃除が少なく済むので、適切にローストするために使うのが良いでしょう。



### 4. 高温に注意する

天板を 220°C に予熱したオーブンに入れます。**温度は 200°C から 230°C まで**調整可能です。完璧な温度は、時間や野菜の大きさによります。



小さな野菜は 230°C で早く焦げるかもしれませんが、小さすぎる野菜は 200°C で調理に時間がかかりすぎることもあります。220°C がちょうど良い中間温度で、柔らかくてキャラメル色に焼き上がります。

野菜が焦げ目を帯び、フォークで刺せるようになるまでローストします。野菜によっては 15 分ほどで焼けることもあるので、15 分ごとに確認すると良いでしょう。その都度、野菜をかき混ぜると、均等に焼き上がります。

### 5. 一般的なロースト時間

野菜の大きさと温度によって異なりますが、以下の温度と時間が目安です。

- サツマイモ 35 分

- 芽キャベツ – 35 分
- ジャガイモ – 30 分
- トマト – 30 分
- バターナッツスクワッシュ – 25 分
- パースニップ – 25 分
- ナス – 25 分
- キャベツ – 25 分
- ニンジン – 20 分
- ブロッコリー – 20 分



- カリフラワー – 20 分
- インゲン – 20 分
- 玉ねぎのスライス – 15 分
- パプリカの縦切り – 15 分
- オクラ – 12 分
- スナップエンドウ – 10 分
- ズッキーニ – 10 分



- サマー・スクワッシュ – 10 分
- スナップエンドウ – 8 分

## 6. 早く取り出しすぎない

焦げ目がつき、フォークで刺せるようになったら、もう少し調理を続けます。すべての野菜に少し焦げ目がつくまで待ちます。

理想的な焦げ目やキャラメル化に達したら、天板をオープンから取り出し、すぐに提供します。少し長めに調理しても問題ありません。焦げ目が増えることで風味が増します。

## 7. 異なる調理時間の野菜をローストする方法

異なる野菜は異なる調理時間になります。ジャガイモのキューブは繊細な玉ねぎやパプリカよりも時間がかかります。ブロッコリーはバターナッツスクワッシュよりも早く焼き上がります。さまざまな野菜を効率的に調理するために、以下の方法を試してみてください。

## 8. 個別にローストする:

一種類の野菜を一度に調理します。ジャガイモを単独でローストし、その後に玉ねぎをローストし、両方が調理できたら合わせます。



## 9. 似た野菜をグループにする:

調理時間が似ている野菜をグループ化します。例えば、ジャガイモとバターナッツスクワッシュは同じペースで調理されます。玉ねぎとパプリカ、ブロッコリーとカリフラワーも同様です。

## 10. ステップで調理する:

ジャガイモなどの堅い野菜を先に調理し、次にブロッコリーや芽キャベツのような中間の野菜を追加し、最後にパプリカやエンドウのようなすぐに焼ける野菜を加えます。すべての野菜を一緒に仕上げます。

<https://www.allrecipes.com/recipes/16382/side-dish/vegetables/roasted-vegetables/>