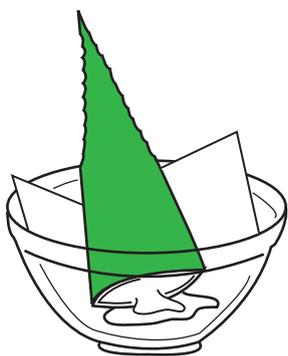


アロエ生葉の下ごしらえ



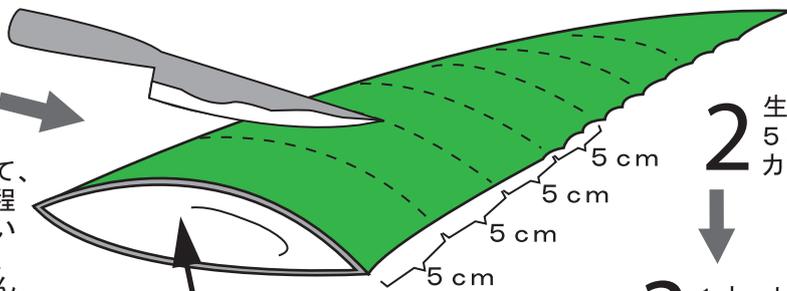
1



生葉の元をカットし、逆さにして、下にペーパーなどを敷き、30分程置きます。アロインという黄色い苦味成分が出てきます。苦味は、摂り続けると体によくありません。



簡単です!



2 生葉を横にし、5cm間隔でカットします。

3 1カットがこんな感じになります。



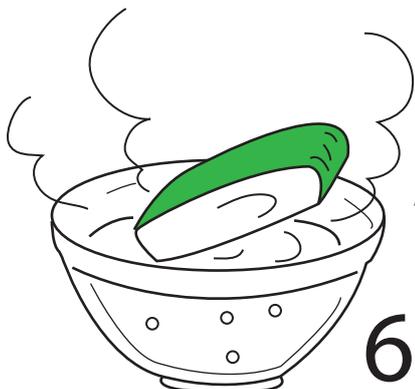
4 両サイドをカットします。



5 次に上下の皮を取り去ると、左上のようなプルンとしたジェルだけになります。



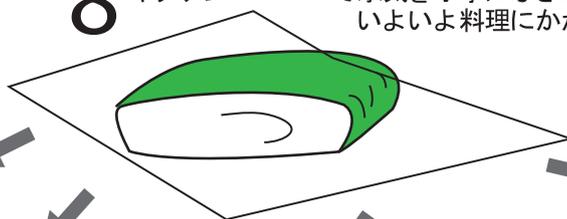
6 ジェルをサッと熱湯にくぐらせます。



7 その後すぐ氷水にサッとくぐらします。ジェルがしまって料理しやすく、口当たりもよくなります。



8 キッチンペーパーで水気を丁寧にふき取り、いよいよ料理にかかります。



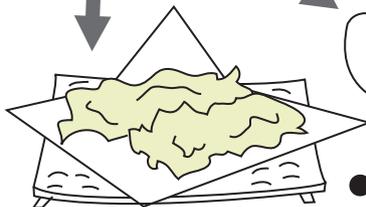
●黒蜜と黄な粉をかけて



●ヨーグルトをかけて



●天ぷら



●酢の物



●煮物

いろいろなアイデアを
考えて下さい

