

# 生葉の利用法

## アロエ粉末と乾燥葉

キダチアロエの葉を粉末にして利用すれば、アクが少なくなり保存もきいて使いやすくなります。

また、旅行するときにも携帯できて便利です。

粉末の一日の使用量としては、小さじに一杯分ぐらい。これを2～3回に分けて飲むか、お料理に使ってみてください。アロエは熱や酸に対しても強いので、お料理にお使いいただいても有効性は変わりません。

天気の良い日に、「乾燥葉」をたくさん作っておくと、アロエ茶、アロエ酒、アロエ風呂などに使えて、大変便利です。

### 作り方



1. アロエは水洗いし、水気を拭き取ります。それをできるだけ薄く切ってザルに入れ天日に干します。

これは天気のよい日に行うのがコツです。一兩日中に乾燥させましょう。

2. すっかり乾燥したら、「乾燥葉」の出来上がりです。

そのまま熱湯に入れてお茶がわり(ほうじ茶など他のお茶と混ぜると飲みやすい)に飲みます。

3. 「粉末」にするには、すり鉢ですりつぶします。さらに細かくしたい場合は、ふるいにかければよいでしょう。(フードプロセッサーをお使いいただくと簡単にできます。)

4. 「粉末」はビンに入れ、「乾燥葉」はビニール袋などに密封して常温で保存できますが、冷凍庫に入れると更に香りを保ち長期保存できます。