

生葉の利用法

煎じ汁と下ごしらえアロエ

アロエを料理に使う際は、アロエの表皮のアクを取って食べやすくします。

また、アロエは熱に強いので、「煎じ汁」を飲んでも効果が期待できます。

1日に何度かに分けて飲むようにします。また、化粧水としてお肌にも利用できます。

作り方



1.アロエ鉢植えの葉を下のほうから2、3枚取り、きれいに洗います。



2.次に、包丁でとげを削ぎ落とし、せん切り(お好みの厚さ)にします。



3.葉の倍量の水で煎じます。
アクがでてきたらていねいに取り除いてください。



4.半分の量になったら出来上がりです。
火からおろし、「煎じ汁」と「下ごしらえアロエ」に分けます。



5.「下ごしらえアロエ」と「煎じ汁」は、冷蔵庫で3～4日分は保存できるでしょう。また、多めに作り小分けして冷凍保存すれば、面倒がなく毎日の料理にご利用になれます。
「下ごしらえアロエ」は煮込み料理に入れれば、苦味はなく、料理のうまみを増します!炒め料理(ゴーヤ料理の応用をして)にしたり、ヨーグルトに入れて「キダチアロエヨーグルト」もお楽しみください。