

アロエ料理

ダシしょう油漬け

キダチアロエ特有の苦味を抜いて、食べやすくする方法です。そのまま、おかずとして食べられますが、味が濃いので混ぜご飯の具のひとつなどにすると良いでしょう。苦味成分(アロイン)が溶け出している漬け込んだだしつゆでは、そうめんやうどんなどをお召し上がりください。

調理時間: 2分(下ごしらえを含まず)

ニガニガ度: ☆☆☆☆★(ニガくない)



「かつおのたたきカルパッチョ風」に散らして

材料

下ごしらえアロエ	適量
だしつゆ	適量



作り方

1. 下ごしらえアロエを容器に入れ、だしつゆをひたひたになるまで加える。
2. 冷蔵庫で、2時間くらい置く。
3. 味が濃くなりすぎるのでだしつゆとアロエを分けて冷蔵保存し、3～4日で使い切る。または、冷凍保存。

※だししょう油漬けにしたアロエは、和え物や混ぜご飯など色んな料理にご利用ください。漬け込んだだしつゆも、料理に使いましょう。