

# 生葉の利用法

## アロエはちみつ漬け

アロエの“生葉”は、そのまま食べると灰汁(アク)があるので、蜂蜜漬けにしてアクを抜いてからお召し上がりください。「アロエはちみつ」は、砂糖の代わりに甘味料としてお料理に使います。「漬けたアロエ」は、そのまま食べる以外にも、刻んでヨーグルトに入れたり、お菓子作りにお使いいただいたり、お料理にもご利用いただけます。



### 材料

キダチアロエの生葉

ハチミツと等量

ビン入りはちみつ

容量から半量減らす

### 作り方



- 1.アロエは水洗いし、水気を拭き取ります。  
(このとき、5cm巾くらいに切ると早く漬かります。左の写真は、トゲもとりに、さらに漬かりやすくしたもの)



- 2.つぎに、容器のはちみつを半量にし、それと等量のアロエを入れて、冷蔵庫に保存します。  
(常温だと発酵して容器が破裂する場合があります。)



- 3.よく漬かった葉からお召し上がりください。冷蔵庫で長期保存できます。