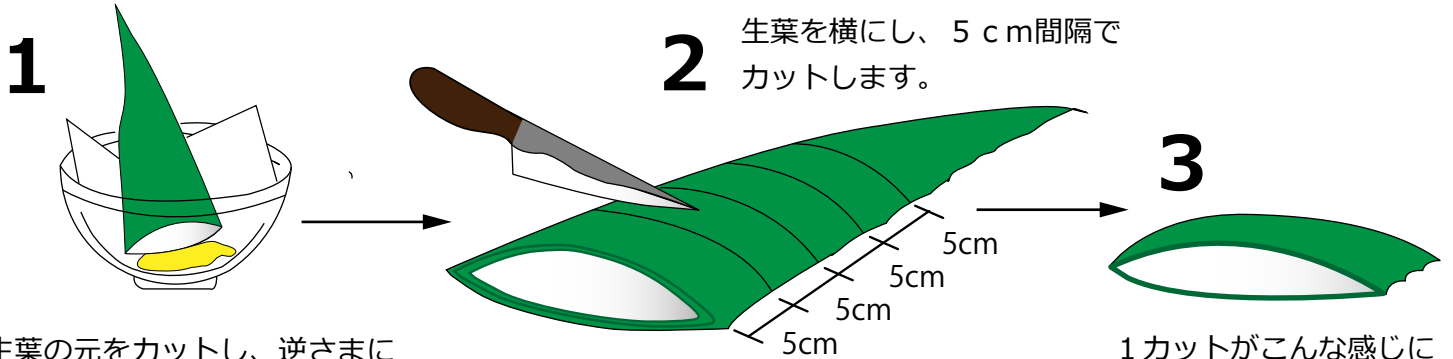


アロエベラの調理方法

アロエベラは玉ねぎと同じ仲間、ユリ科の野菜です。葉の裏側にあるアロイン（苦み成分）を取り除いたゲル状の部分はくせがないのであらゆる料理に利用することができます。

苦み部分は食用に適さないの
で皮を厚めに取り除いてゲル
の部分だけ食べます。

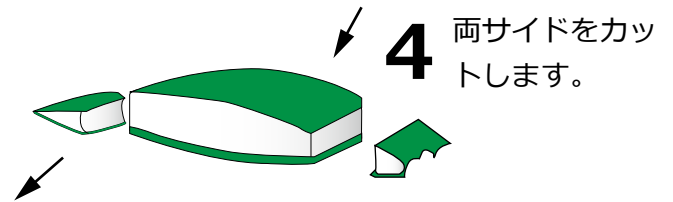


1 生葉の元をカットし、逆さまにして、下にペーパーなどを敷き、30分程置きます。アロインという苦みの強い黄色い液汁が出てきます。アロインは食用に適さないので取り除きます。

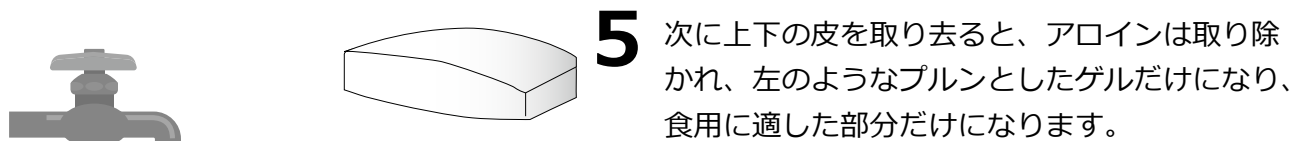
2 生葉を横にし、5cm間隔でカットします。



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、アロインは取り除かれ、左のようなプルンとしたゲルだけになり、食用に適した部分だけになります。



6 その後すぐ流水に約2分間つけます。ゲルがしまって料理しやすく、口当たりもよくなります。

お刺身にする場合



マグロなど他の刺身と盛り合わせてもよく合います。

7 キッチンペーパーで水気を丁寧にふき取ってから調理して下さい。

8 水気をふき取り一切れづつキッチンペーパー、サララップにつつまジップロックに入れ冷凍しても自然解凍で同様に食べられます。



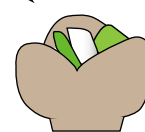
● 黒蜜と
きな粉をかけて



● ヨーグルトをかけて



● 天ぷら



● 酢の物



● 煮物