

◆ アロエベラ ◆

Q. スーパーで大きなアロエを見かけました。どのように料理するのでしょうか？

A.

アロエは昔から“**医者いらず**”といわれ、民間薬として幅広く利用されてきました。一口にアロエといっても、その種類は鑑賞用を含めると数百あるといわれています。スーパーで見かける食用の大きなアロエは『**アロエベラ**』という品種で、1枚の葉の長さは1m、幅が10cmぐらいある肉厚なものです。鉢植えでなじみのある「**キダチアロエ**」とは異なる品種で、苦みがほとんどなくいろいろな料理に利用できます。



●アロエベラの下処理

- ① 葉の両側にあるとげを包丁（ピーラー）で取り除く。
- ② 長さ 5cm ぐらいに切り、上下の皮を、包丁を寝かせるようにしてそぎ取るゼリー部分だけを使う。

●調理法

生食	加熱
ゼリー、ヨーグルト、 刺身（わさび醤油で）、サラダ	ステーキ（バターで炒めて醤油味で）、 スープ、みそ汁の浮き実
加工	
みそ漬け（みりん、酒で調味したみそに漬ける。2～3日ででき上がる） アロエ酒（とげを除いた皮つきアロエ 300g、氷砂糖 100g、ホワイトリカー1 リットルで漬ける）	

食べ過ぎると吐き気や下痢を起こすことがあるので、1日量 50g を目安に！

ページ設定：そのまま フォント：MS ゴシック タイトル：ワードアート
 サイズ：「Q. A.」→11pt・太字、「●」→12pt・太字 写真：FD の「アロエベラの写真」より
 表：4×2 の表（罫線（太さ：3pt）） 枠：罫線（太さ：2.25pt、設定対象：段落）
 段落設定：「アロエ～できます。」左右インデント：2 字、字下げ：1 字
 「●」左インデント：2 字、「段落番号」：左インデント 15mm、ぶら下げ 22.4mm

アロエベラ

(解説)

1. 2～3 行程度改行を入れ、タイトル部分を作成する。
2. 左側に沿って、文章を入力する。
 - ※1: 「Q. ～」や「アロエは昔から～」を入力する。
 - ※2: 「罫線」－「挿入」－「表」から、4 行 2 列の表を作成する。
 - ※3: 適当な大きさに変更し、文字を入力する。
3. 「Q. ～」部分（1 行分）を選択し、「罫線」を引く。
 - ※1: 「罫線」－「線種とページ罫線と網かけの設定」を選択する。
 - ※2: 「種類: 実線」「色: 適当」「線の太さ: 2.25pt」「設定対象: 段落」とし、さらに「網かけ」を選択して、「塗りつぶしの色: 適当」をクリックする。
 - ※3: 同様に、「A.」部分も行う。
4. 以下の通り、段落設定を行う。
 - ・「アロエ～できます。」 → 左右インデント: 2 字、字下げ: 1 字
 - ・「●」 → 左インデント: 2 字
 - ・「段落番号」 → 左インデント空の距離 15mm、ぶら下げ 22.4mm
 - ・「食べ過ぎると～」 → 左インデント 3 字
5. 写真を挿入する。
 - ※1: FD の「アロエベラの写真」を開き、写真をコピーする。
 - ※2: 貼り付けて、適当な位置へ移動させる。
6. 表の修正を行う。
 - ※1: 「罫線: 3pt」とし、枠を修正する。
 - ※2: 網かけの色を付ける。
7. ページ罫線を付ける。