## PROB

## avocado





アボカドはクスノキ科ワニナシ属の常緑高木になる果実です。熱帯から 亜熱帯で育つ樹木のため、栽培は主にメキシコやブラジル、カリフォル ニアなどで行われています。

日本に輸入されているもののほとんどが、メキシコからの輸入で、通年輸入されていて品質的にも安定しているので、旬は無いと言えます。

「森のバター」と呼ばれるように、果肉の約20%が脂肪です。ビタミンB2、Eや葉酸、鉄、マグネシウム、カリウムなどのビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

- ○アボカドの脂肪の80パーセントはリノール酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らす効果があり、動脈硬化を予防する効果が期待できます。
- ○100gあたり84µgの葉酸が含まれており、果物のなかでも多く含まれ、特に妊娠を望む女性や 妊婦さんは積極的に摂りたい栄養素です。
- ○100gあたり187kcalとカロリーが高く、アボカド1個でバナナ約3~4本分に相当します。1日に 食べる量は1/2個~1個程度がよいでしょう。

第203号 令和2年3月

## アボカドの 選び方

- ●黒色でツヤのあるもの。ふっくらとしていて、皮の色が黒っぽくなっているもの、触った時に均等 に弾力を感じるもの、へたの部分は少し乾いたような感じで、浮いてきている物を選びます。
- ●2~3日後に食べる場合は深緑色を選ぶようにします。

アボカドの剥き方

- 1、皮を剥く前にまずヘタからお尻に向けて縦に半分にナイフを入れ、真ん中の種に 沿って一周させ、両側を手で持って、くるっとひねると綺麗に半分に割れます。
- 2、種の付いている方に、包丁のかかとの部分を刺してひねると簡単に種がはずれます。 1/4の大きさにカットすると皮が剥きやすくなります。
- \* 皮を剥いたり切った後は茶色く変色するので、レモン汁をかける、または、切り口にオリーブオイルを塗る、ラップで空気に触れないようにしっかりと包む、などすると変色を防ぐことができます。
- \* 切ってみて熟し方が足りずに硬い時は、加熱すれば美味しく食べられます。天ぷらやソテー、アボカドとチーズをアルミホイルに包みグリルする、などもおすすめです。







- ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫(野菜室)に入れておくと追熟が抑えられます。
- ●かたいアボカドの場合は、室温で保存すると、2~3日程度で食べごろになります。 また、エチレンガスを発生させるりんごと一緒に袋に入れておくと早く追熟できます。



アポカドのサラタ

アボカド…………1個 レモン果汁……大さじ1 海老………6尾 ゆで卵………1個 レタス・ベビーリーフなど 適量

「マヨネーズ······大さじ1 オリーブオイル·····小さじ1 ヨーグルト······大さじ1/2 ■猫·······小さじ1 塩、こしょう 【作り方】

- ①アボカドは半分に切り、種を取り除き皮を剥き、2cm角に切り、 レモン汁をまぶしておく。
- ②海老は殻つきのまま塩ゆでにしてから、殻をとる。
- ③茹で卵は大きめに切る。
- ④ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、アボカド、ゆで卵、海老を入れて、塩コショウで味を整える。

参考:「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店