



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

アボカド

希少な国産にも注目！ 栄養たっぷり「森のバター」

アボカドのプロフィール

- 【分類】クスノキ科ワニナシ属
- 【原産地】中南米地方
- 【おいしい時期(旬)】周年11~2月ごろ(国産)
- 【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

解説：KAORU



選び方

へたが果実から浮き簡単に取りれる

皮が柔らかく手になじむ

深緑色から黒色

過熟かも……
柔らか過ぎてへたの皮全体がポコポコと浮いている

未熟かも……
鮮やかな緑色の堅く弾力を感じない。へたがしっかりと付いている

すぐ食べる
黒っぽく完熟したもの

数日後に食べる
少し緑がかったもの

アボカドのいろいろ

国産に注目
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

ハズ
日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、ねっとりした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎

ペーゴン
クリーミーでこくと甘みがある。ディップやソースに

リード
品種改良により寒さに強い。国内でも少量ながら栽培

フェルテ
歯応えと甘みがある。カットしてサラダなどに

ピンカートン
果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている。濃厚な味わい

保存方法

未熟な場合
15~20度程度の風通しが良い場所で追熟

熟している場合
1つずつラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

カットした場合
ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を塗ると変色しにくい。すぐに使わない場合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

果肉のみ
レモン汁などを絡め保存袋に入れ、軽くつぶして空気を抜き冷凍庫へ。自然解凍してディップやソースに

注意
冷やし過ぎると低温障害で熟さない……夏場など高温下では傷みやすい

アボカドのチカラ

ビタミンE
血行促進、生活習慣病予防、冷え性改善に

「森のバター」
脂質分たっぷりの不飽和脂肪酸が多く、健康や美容に。メガネスプックワでも生食の果実の中で最も栄養価が高いと認定

不飽和脂肪酸
(リノール酸、オレイン酸など)
コレステロールや中性脂肪の低下、血液をサラサラにする効果に期待

ビタミンC
風邪予防、美肌効果、疲労回復に

パントテン酸
ビタミンB群の一種、脂質の代謝促進に

食物繊維
便秘解消や肥満予防に

ビタミンK
骨粗しょう症予防、歯の強化に

カリウム
むくみ改善、高血圧予防に

葉酸
貧血予防、疲労回復、美肌効果に期待

食べ方・楽しみ方

切り方、皮のむき方

縦半分ナイフを入れ種に沿って1周させる

逆方向にひねるときれいに半分が割れる

種は包丁の下部分を軽く刺してひねると簡単に外せる

皮は引っ張るようにむく

生のまま
サラダやあえ物、サンドイッチやすしに

加熱して
オムレツ、いため物やソテーに。未熟なものは天ぷらやフライに

生クリームやマヨネーズと合わせてディップやソース、ムースに、プリンやケーキに