



## = アボカド =

avocado (英)

クスノキ科ワニナシ属

食べ頃の決め手は、色ではなく硬度！  
今春大ブレイクの予感!!

この春、青果物で最も話題を集めそうなのがアボカドです。

日本におけるアボカドの消費拡大のため、輸入量の90%を占めるメキシコ産の食品認証機関であるMCS協会が大々的にプロモーションを展開するものです。

これが功を奏せば、日本におけるアボカド人気が大ブレイクする可能性もあります。かねてから、その優れた栄養価で高い評価を得てきた果実ですが、食べ頃・用途の広さを前面に出し、より身近でおいしい食材としての定着を図ります。

### 【歴史】

アボカドの原産地は、メキシコ南部、コロンビア、エクアドルといった中南米であろうと考えられています。13世紀末のインカ帝国の王のお墓から、アボカドの種が発見され、食料として重用されていたことがわかりました。また、アステカ帝国では「生命の源」と呼ばれ、栽培が行われていたようです。

16世紀に入ってピサロ、コルテスといったスペイン人が両帝国を征服するに及び、アボカドはアメリカへ、そしてヨーロッパへと伝わっていきました。

### 【品種】

世界中に700種類以上の品種があり、大きく3系統に分かれます。

- ① キシコ系…メキシコ原産の早生系で、最も耐寒性がある品種。葉にウイキョウの香りがあるのが特徴です。
- ② 西インド系…中央・南アメリカ原産で、寒さには弱い品種。果実が大きく、脂肪量が少なく、味はあっさりしています。
- ③ グアテマラ系…中央アメリカ原産で、メキシコ系と西インド系の中間的存在。3系統の中で最も果実が大きく、果皮が厚いという特徴があります。

現在、日本に出回っている品種の大部分は、グアテマラ系の「ハス種」という早熟性の品種です。

### 【選び方と食べごろ】

形がふっくらとしていて果皮の色にむらがなく、表面に張りのあるものを選びましょう。

## 今月の旬の一品

アボカドは樹上では完熟しないフルーツです。収穫後も熟度が進行（追熟）しますので、ちょうど良いタイミングを見逃さずに食べたいものです。

未熟なアボカドは、果肉が非常に硬く、指で押してもびくともしません。軽く握った時に弾力を感じるようになった頃が食べごろです。食べる 1~2 時間前に冷蔵庫に入れると良いでしょう。

果皮の色も熟度によって緑→黒へと変化します。ただし、色の変化は個体差があり、緑色でも食べごろの場合もあるので、絶対的な目安とはなりません。

### 【保存方法】

まだ硬い場合は、常温で放置して追熟させます。アボカドは低温障害になりやすいので、未熟なうちに冷蔵庫に入れるのはお勧めしません。

完熟後はポリ袋に入れて冷蔵庫へ。1 週間くらい持ちます。

### 【食べ方】

#### ☆基本的な切り方

アボカドには真中に大きな種が一つあります。まず、縦にナイフを入れ、種にそって切れ目を入れていきます。一周したら左右を手にとってグリッとひねると二つに離れます。それから種にナイフの根元の角を刺して、ねじるようにして取り除きます。後は皮をむき、お好みで食べやすい大きさに切り、最後にレモンの汁を振ってできあがり。レモンをかけるのは、酸化による変色を防ぐためです。

#### ☆簡単な食べ方

アボカド自体の味は淡白なので、くだものだと思って食べた人は「全然甘くないしおいしくない！」とってアボカド嫌いになってしまいます。ほんのちょっとした工夫でしやれたおつまみになります。

- 1) 薄切りにしてわさび醤油で食べる。トロを食べているようで、酒の肴にピッタリ。
- 2) 適当な大きさに切ってサラダに混ぜ合わせてドレッシングで。
- 3) マグロ、卵巻き、きゅうりなどと一緒にご飯に巻いてお寿司「カリフォルニア巻き」に挑戦。

### 【栄養価】

栄養価が非常に高く、口当たりがねっとりしていることから“森のバター”と言われています。栄養価の高さは、ギネスブックに「世界一栄養価の高い果実」として登録されているほどです。

## 今月の旬の一品

### ① 植物性脂肪

アボカド最大の特徴は、果実であるにも関わらず脂質が全体の 20%を占めていることです。「森のバター」と呼ばれるのはこのためで、可食部 100g 中のエネルギーは 187kcal とごはん 1 杯分に相当します。

ただし、脂質の大部分は植物性不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸ですから、コレステロールの心配はありません。むしろ分解を促進する働きがあり、動脈硬化などの成人病を予防する効果があります。

### ② たんぱく質

タンパク質含有量は果物の中ではダントツの 2.5g (可食部 100g 中)。特にトリプトファン、リジンという必須アミノ酸が多く含まれ、肝臓病の予防などに非常に効果的です。また、シスタチンという抗ウイルス性のたんぱく質は、病原菌感染、炎症を抑制する働きがあります。

### ③ ビタミンE

ビタミンE含有量も果実の中ではトップクラス (100g 中 3.4mg)。ビタミンEは抗酸化作用があり、老化防止に役立ちます。

### ④ ビタミンB群

ビタミンB2、B6といったB群が豊富で、三大栄養素の代謝を促進する効果を発揮します。

### ⑤ 食物繊維

食物繊維が非常に多く、便秘、動脈硬化、糖尿病などに効果があります。

### ⑥ ミネラル

カリウム、マグネシウム、リン、鉄など 17 種類ミネラルをバランスよく備えています。

### アボカドの栄養成分表 (生の場合) 可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	リン
187.0kcal	71.3g	2.5g	18.7g	55mg
カロテン	マグネシウム	カリウム	葉酸	食物繊維
75 $\mu$ g	33mg	720mg	84 $\mu$ g	5.3g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

### 【雑学】

#### 《名前の由来》

語源はメキシコのアステカ族の呼名「アフアト (Ahuacatl)」がスペイン語、英語

## 今月の旬の一品

でなまって発音されたことから来ています。

別名はワニナシ(鰐梨)。英語では「alligator pear」といいます。これは表面のごつごつした皮がワニに似ているからついた名前。ちなみに、日本の青果業界では、アボカドの表面を「ゴジラ肌」なんて呼ぶこともあります。理由は全く同じです。

### 《ハムスターの大敵》

人間にとっては栄養満点だからといって、ハムスターのエサとしてアボカドを与えるのは大変危険です。アボカドに含まれるペルシンという物質が、ハムスターにとっては毒となり、最悪の場合死なせてしまうこともありますから、ペットとして飼っている方は絶対に与えないようにしてください。ウサギやモルモットなどの小動物、鳥類にも同様のことがいえます。

### 【アボカド簡単レシピ】

#### ●アボカドのチーズ焼き

##### 材 料 (4人分)

アボカド . . . 1個	マヨネーズ . . . 適量
塩こしょう . . . 少々	醤油 (わさび醤油) . . . 少々
ピザ用チーズ . . . 大さじ2~3	きざみ海苔 (お好みで) . . . 少々

- ① アボカドは種を取り、一口大の乱切りにして耐熱皿に盛り、塩コショウをする。
- ② ピザ用チーズを①に乗せ、その上にマヨネーズをかける。
- ③ トースターでチーズに焦げ目が少しくらい加熱する。
- ④ 醤油またはわさび醤油をたらし、お好みできざみ海苔をのせてできあがり。  
また、細かく切ったベーコンや玉葱を加えるのもオススメ。

#### ●アボカド天ぷら

アボカドを切ってみたら、まだ硬かった。そんなときにオススメ!!  
加熱することで、硬いアボカドもやわらかくなります。

##### 材 料 (4人分)

アボカド (硬いもの) . . . 1個	たまご . . . 1個
塩こしょう . . . 適量	天ぷら粉 . . . 大さじ3

- ① アボカドは種を取り皮をむいて、1cm角に切る。
- ② 溶いたたまごと天ぷら粉を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えながら衣をつくる。
- ③ アボカドに②の衣をつけて揚げる。こんがりきつね色になったらできあがり。