



伝えよう、和食文化を。

日本の食文化を見直そう

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を

実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月 19 日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

aim エームサービス株式会社

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



今月は、「アボカド」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <<出典：文部科学省日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）>>

アボカド 生 100g（1 個 約 200g）

【エネルギー】176kcal 【たんぱく質】1.6g 【脂質】15.5g

【炭水化物】4.8g 【ビタミン E】3.3 mg

抗酸化作用を持つ栄養素です

■基本情報

・分類：クスノキ科ワニナシ属

・主な産地：和歌山県、愛媛県、鹿児島県

・旬：【国産】10 月下旬～1 月頃【海外産】3～6 月頃（メキシコ産の場合）、日本産のアボカドは、主には夏に実がつき秋以降に収穫されます。秋頃の昼夜の寒暖差で脂肪分を多く蓄えた美味しいアボカドが育ちます。



家事のキホン

アボカド選びに失敗、追熟させすぎた！なんて経験はありませんか？

おいしいアボカドの見分け方、食べごろの見極めをご紹介します。

アボカドの選び方

- ✓ へたと皮の間に隙間がないもの。
- ✓ 皮が緑色のもの。
- ✓ きれいな涙型のもの。

傷みやすい果物なので、スーパーでは未熟のものを選ぶのがおすすめですが、すぐに食べたい場合は皮が茶色で手で押すと柔らかいものが◎

食べごろはいつ？！

皮が緑色のアボカドは、2～3 日追熟させ、やわらかくなってから食べましょう。

風通しの良い日の当たらない室内で追熟させます。食べごろになったら乾燥しないようにポリ袋に入れ、冷蔵庫の“野菜室”で保存！完熟したあとも常温に置いておくと追熟が進み、傷みの原因になりますので注意。また、5℃以下になると変色することが



明るい緑色

常温で 2～3 日置いてください。



徐々に黒っぽく変化

ちょっと固め。食べられますが、もう少し追熟がおすすめです。



全体的に深みが出てくる

手のひらで押して柔らかければ食べごろです！

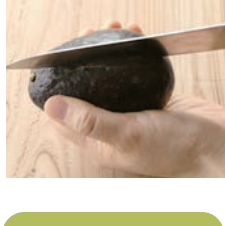


真っ黒！

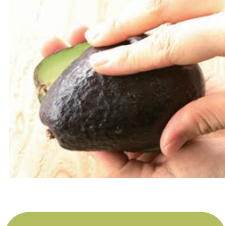
すぐに食べましょう！実が傷み始めています！

アボカドの剥き方

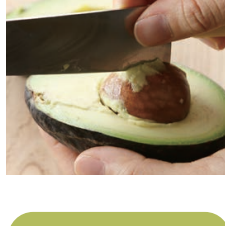
*手を切らないよう注意。*皮がむきにくければ 1/4 にカットしましょう！



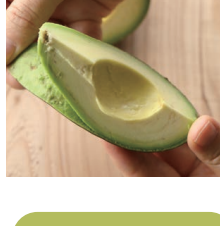
皮に 1 周切れ目を入れる



両手で切れ目に合わせてスライドさせる



種を包丁のあごを使って取り外す



アボカドの先端から手で皮をむいていく

*食べごろであれば、スッと包丁が入ります。



ホームパーティーにもおススメ♪ 濃厚★クリーミー！

アボカドえびマヨグラタン



レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます ▶

① 調理時間・・・30 分



【材料 2 人分】

アボカド・・・ 1 個
むきえび（ゆで）・・・ 80g
ベーコン・・・ 2 枚
玉ねぎ・・・ 1/2 個
パプリカ・・・ 1/2 個
油・・・ 小さじ 1
マヨネーズ・・・ 大さじ 3
塩・・・ 少々
ピザ用チーズ・・・ 30g

こしょう、ガーリックパウダー、パセリはお好みで適量

【下準備】

アボカドは縦半分に切り、種を取り除く。スプーンで実をくり抜き、一口大に切る。※皮を器に使う場合は、やぶれないように。玉ねぎ、パプリカはみじん切り、ベーコンは 1 cm 幅に切っておく。

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、ベーコン、玉ねぎを入れ、炒める。
- ② 塩少々、こしょうをお好みで加え、パプリカを入れ、火が通るまで炒める。
- ③ むきえび、アボカドを加え、さらに炒める。
- ④ 火を止めて、マヨネーズを加えて混ぜる。この時にアボカドを潰しても◎ よりクリーミーな仕上がりになります。
- ⑤ アボカドの皮に④を入れ、天板に少しもみ込んでくしゃくしゃにしたアルミホイルをしいた上にのせ、ピザ用チーズを等分にちらす。
- ⑥ トースターでチーズがこんがりするまで 7 分ほど焼く。お好みでパセリをちらして完成！

🍷 にっぽんのおいしいもの 🍷

宮崎県農家が挑戦する国産アボカド

宮崎県 × 食文化

寒さに弱いアボカドは、寒い冬のある日本で育つには難しい植物ですが、アボカドの国産品に挑む農家さんが宮崎県にいます。横山果樹園では、南国宮崎を照らす太陽と肥沃な土地で、様々な種類のアボカドを生育。9 月から 3 月にかけて品種ごとの美味しい時期を見極めながら収穫しています。

横山果樹園の HP はこちら



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。