



12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（中1個170g程度）
 【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】3.3mg

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、主には夏に実が付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あるので、冷蔵庫の野菜室が適温です。

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



皮に1周切れ目を入れる

*食べごろであれば、スッと包丁が入ります。



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

*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！

濃厚★クリーミー！アボカドえびマヨグラタン ホームパーティーにもおススメ♪



レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます

【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なり、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1cm幅に切っておく。

【作り方】

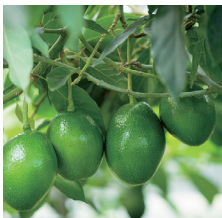
- ①フライパンに油を入れ、ベーコン、玉ねぎを入れ、炒める。
- ②塩少々、こしょうをお好みで加え、パプリカを入れ、火が通るまで炒める。
- ③むきえび、アボカドを加え、さらに炒める。
- ④火を止めて、マヨネーズを加えて混ぜる。この時にアボカドを潰しても◎ よりクリーミーな仕上がりになります。
- ⑤アボカドの皮に④を入れ、天板に少しもみ込んでくしゃくしゃにしたアルミホイルをしいた上に乗せ、ピザ用チーズを等分にちらす。
- ⑥トースターでチーズがこんがりするまで7分ほど焼く。お好みでパセリをちらして完成！

🕒 調理時間・・・30分



🍷 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

横山果樹園のHPはこちら



宮崎県のアボカドといえば横山果樹園さん。横山果樹園さんでひとつひとつ大切に育てられるブランドアボカド「ひなたプリンセス」は、通常のアボカドの約2倍の大きさを誇り、濃厚さの中にどこか品格をも感じさせる味わい。国産アボカドは数が少なく、今しか食べられない貴重な食材です。ぜひご賞味ください。



エ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ます。



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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。

「アボカド」から日本の未来を支えます。



Calendar for December 2023 showing days of the week, holidays (Christmas, New Year's Eve), and seasonal events (Winter Solstice, Great Snow). The 19th is highlighted as '食育の日!' (Food Education Day).

・冬至・・・太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。夏至から徐々に日照時間が減っていき、太陽の高さが1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。冬至といえば柚子(ゆず)湯。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われています。

今月の【日本の伝統色】



青白椽

あおしろつるばみ 《aoshiroturubami》



青白椽（あおしろつるばみ）とは、灰色がかったくすんだ黄緑色のことで、椽（つるばみ）はどんぐりの古名です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・アボカド ・白菜 ・わさび
・ブロッコリー ・ごぼう ・鮫鱈(アンコウ)
・カリフラワー ・小松菜 ・柚子

「食育」しょくいくとは？

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？



伝えよう、和食文化を。

バックナンバーはこちら→



エ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。