



5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】178kcal 【脂質】17.5g 【カリウム】590mg
 【ビタミンE】3.3mg

■基本情報
 ・分類：クスノキ科ワニナシ属（平成30年特産果樹生産出荷実績調査より上位抜粋）
 ・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（メキシコ産など）、10～12月頃（ニュージーランド産など）日本で一般的に購入できるメキシコ産のアボカドは今は油分が多く一番おいしい時期です。



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。食べごろ見極めのポイントは、へたと皮の色！
 完熟すると、へたと皮の間に隙間ができ、皮の色が茶色く変化します。黒くなってしまおうと熟しすぎなので注意。

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

*食べごろのアボカドであれば、スッと包丁が入ります。



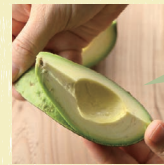
両手で切れ目に合わせてスライドさせる



種を包丁のあごを使って取り出す

*手を切らないよう注意。

ここ（あご）



アボカドの先端から手で皮をむいていく

*皮がむきにければ1/4にカットしましょう！

おうちカフェ custard cream

まるごとアボカドプリン

作り方動画はこちら



【材料 4人分】

- アボカド・・・2個
- 牛乳・・・500cc
- 砂糖・・・80g
- 粉ゼラチン・・・10g



【作り方】

① 調理時間・・・15分+冷却60分

- ①アボカドは2つ割りにし、種を取り、実をスプーンで取り出す。
※皮を器に使うので、やぶれないように注意して下さい。
- ②ボウルに①のアボカドを入れ、手でつぶし、牛乳、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③鍋に、②、粉ゼラチンを入れ、火にかけて、よく混ぜ合わせる。
- ④①のアボカドの皮に、粗熱をとった③を流し、冷蔵庫で冷やす。
固まったらできあがり♪

「食」から日本の未来を支えます

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



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。



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します。



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。

「アボカド」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 仏滅
2 大安	3 赤口 憲法記念日	4 赤口 国民の祝日 みどりの日	5 赤引 国民の祝日 こどもの日	6 先勝	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 赤引	12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 赤引	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 赤引	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 赤引
30 大安	31 赤口	1	2	3	4	5

- ・憲法記念日・・・日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日。
- ・みどりの日・・・自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。
- ・こどもの日・・・子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に端午(たんご)の節供に母に感謝する日。

5月5日は
端午の節供
たんご

五節供に和食を

5月5日「端午の節供」は、中国から伝わった菖蒲や蓬で邪気を払う風習と、田植え前に女性が体の穢れを落とす日本の風習とが合わさってできたものと言われています。もともと女性の行事でしたが、武家社会になり、菖蒲という言葉が尚武(武道や武勇を大切にすること)と同じ読みということなどから、次第に男の子を祝う行事として定着しました。

柳色
やなぎいろ
《yanagiiro》

【今月の日本の伝統色】

芽吹いたばかりの柳のような、くすんだ黄緑色です。古くからの色名で、重色目(かさねのいろめ)や織色(おりいろ)などにもその名が見られるなど、平安時代、柳の色は盛んに使われていました。

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とりましょう♪

- ・アボカド
- ・ニラ
- ・蛤(はまぐり)
- ・新玉葱
- ・たけのこ
- ・鱈(さわら)
- ・新でぼう
- ・そら豆
- ・いちご

「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。