

土屋薬局 にこにこ だより

アボカド

原産国はメキシコと中央アメリカで古代アステカ時代から「生命の源」と呼ばれ珍重されてきました。日本には大正時代に初めて入ってきましたが、当時の日本人の口には合わず、近年になってSNS等によって人気が高まりました。今回は日本の食文化の変化により普及したアボカドに注目します。



別名「森のバター」アボカド

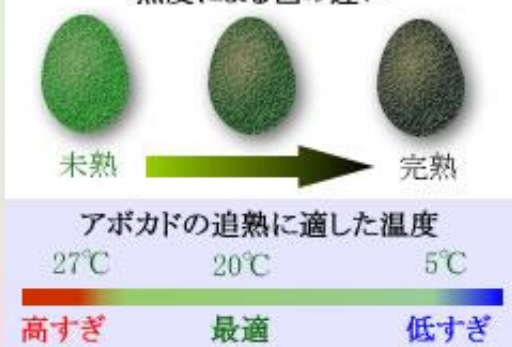
アボカドはギネス記録に「世界で一番栄養価の高い果物」として認定されています。その理由のひとつに高い脂肪分があり、全体の20%を占めています。不飽和脂肪酸であるn-9系のオレイン酸が多く、善玉コレステロールを減らさず悪玉コレステロールを低下させる作用があります。また抗酸化作用を代表するビタミンE・A・Cといったビタミンやミネラルを10種類以上含む、美容に優れた食材です。

またアボカドは食物繊維も豊富で100gあたり5.3gと果物や野菜の中でもトップクラスです。そしてアボカドに含まれるオレイン酸が、便の表面をコーティングし便を排泄しやすい状態になり便秘解消が期待されます。

ただしアボカドは三大栄養素で脂質に分類され、高カロリーな食材です(1個あたり260~300kcal) 1日の摂取量は1/4~1/2個を目安にするとよいでしょう。

アボカド約1/4個あたり(40g)の油脂=植物油大さじ1=マヨネーズ10g=バター10g=ベーコン1枚

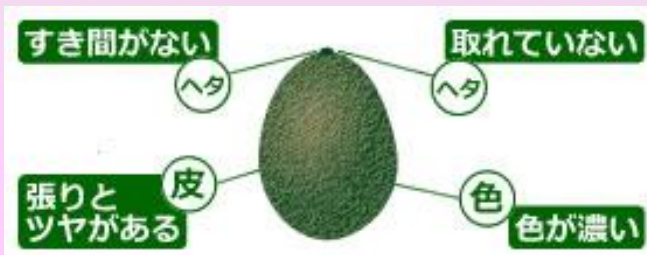
熟度による色の違い



20度前後の場所で追熟させましょう。27度以上で追熟障害が起きるので注意。りんごから出るエチレンガスでの追熟方法もOK!

☆アボカドの選び方☆

ポイントは、ツヤがあって大きくぷっくりしたものを選びましょう。あまり黒くなっていない頃が買い時です。





アボカドを使った簡単お手軽レシピ



< ワカモレ★guacamole >★おうちで簡単メキシコ料理♪

1人前 103kcal たんぱく質 1.7g 脂質 8.9g 炭水化物 6.7g カリウム 461 mg.
ビタミンE 2.0 mg 食物繊維 3.1g 食塩 0.4g

材料 4人分

- | | | | |
|-------|-------|--------------------|--------|
| ・アボカド | 1 個 | ・コリアンダー (パクチー) お好み | |
| ・トマト | 1/2 個 | ・にんにく | 1/2 かけ |
| ・玉ねぎ | 1/4 個 | ・ライム | 1 個 |
| ・ピーマン | 1/2 個 | ・塩、胡椒 | 少々 |

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマンは粗めのみじん切り、トマトは種を除き 5mm角に切る。
- ② コリアンダー (なければセロリーの葉でもよい)、にんにくをみじん切にして、ライムは絞って大さじ 2 強の汁をとる。
- ③ ボールに皮と種を除いたアボカドの果肉を入れて、ざっくりと潰す。
- ④ ③に玉ねぎ、ピーマン、コリアンダー、にんにくを混ぜ合わせ、トマトとライム汁をさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を整えて出来上がり。



★シンプルにトルティアチップスにつけて、ビールのおつまみに良く合います。

★サンドイッチやバーガーに挟んだり、揚げ物のソースとしても good!

< アボカドとサーモンのオープン焼き >★お肌に潤い女性におすすめ♪

1人前 246kcal たんぱく質 8.6g 脂質 19.1g 炭水化物 10.4g カリウム 520 mg.
ビタミンE 2.7 mg 食物繊維 3.1g 食塩 0.7g

材料 4人分

- | | | | |
|--------|-------|--|-------|
| ・アボカド | 1 個 | ・マヨネーズ | 大さじ 2 |
| ・サーモン | 130g | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;">★照り焼きソース★</p> <p>砂糖</p> <p>酒</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p> </div> | |
| ・玉ねぎ | 中 1 個 | | |
| ・塩・胡椒 | 少々 | | |
| ・オリーブ油 | 小さじ 1 | | |
| | | | |

作り方

- ① 玉ねぎは 5mm幅にスライスしアボカドは半分に切って皮と種を除き、くし切りにスライスする。
- ② サーモンはアボカドと同じくらいの厚さにスライスし、塩・胡椒を振りなじませる。
- ③ ★照り焼きソース★の材料を器に入れてレンジで 10 秒ほど温め、よく混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器にオリーブオイルをひき、玉ねぎを平らに敷き詰める。その上にアボカドとサーモンを交互に並べ、マヨネーズを網目模様にかける。
- ⑤ ④をオープンに入れて 210 度 (予熱なし) で 15 分焼いたら、一旦取り出し③のソースを全体にかけて、さらに 2~3 分焼いて出来上がり。



★焼き時間はオープンによって調節してください。サーモンは余ったお刺身でもOKです。