

..... the avocado  encyclopedia

アボカド

だい じ てん 大事典

アボカドがはじめての人も!大好きな人も!



アボカドを使った
6つのレシピを
大紹介!!



栄養素たっぷり!
気になる豆知識



食べごろ・切り方も
くわしく解説!



all about
avocados!



こんにちは！

アボカド大事典を手に取っていただき
ありがとうございます

私たち



チームアボカド ぞうも！

みなさんはアボカドを食べたことはありますか？

私たちはこの度アボカドに出会い、その歴史・栽培・流通・優れた栄養価を学びました。

まだまだ日本では諸外国と比べると、あまり身近な食材ではないかもしれません。

私たちはもっと多くの人にアボカドのおいしさを伝えるためにこの冊子をつくりました。

せっかくアボカドを手に取っていただけたのなら、おいしく食べていただきたい。

この冊子では、私たちが学んできた栄養の知識、

そしてそれを活かしたアボカドのレシピを載せました。

どんな調味料と相性がいいか、食べて欲しい理由など。

これを通して「アボカドをまた食べたい」と思っていただく機会が増え、

皆さんもアボカドのおいしさを

大切な人に教えてあげたい、と思っていただけると幸いです。

アボカドのQ&A

Q. アボカドっておいしいの？

A. とってもおいしいです！

アボカドの熟し具合でアレンジは無限大！
P.10からのレシピを参考にしてみてください。

Q. アボカドって栄養あるの？

A. アボカドは世界一栄養価の高いフルーツです。

妊婦さんに必要な葉酸などが豊富に含まれています。

Q. アボカドってフルーツ？野菜？

A. アボカドは甘くないけどフルーツです！

forest butter

別名

森のバター



Q. なぜ「森のバター」と呼ばれているの？

A. クリーミーな味わいで脂肪分が多く含まれているからです！





アボカドのふるさと

メキシコ!



01

mexico city

世界最初&最大のアボカド生産地!



メキシコは世界最初のアボカド生産地とされています。肥沃な火山性の土壌、理想的な気候、何世紀にもわたる専門家の研究で、メキシコはアボカドが年間を通して収穫できる世界で唯一の土地です。メキシコは世界最大の生産国にして世界最大の消費国です。

みなさん、ワカモレって
ご存知ですか?



メキシコ産アボカド
メインキャラクター
アボーゴ☆



メキシコ
定番料理

ワカモレ

ワカモレはアボカドの生産地であるメキシコの家庭で日常的に作られ、食べられているものです。アボカドベースのディップで、主にアボカド、塩、ライムジュースで作られています。日本では、アボカドディップとも言われています。

02

日本は第3位のアボカド輸出先！

2010年にメキシコでは134,325ヘクタールの土地に1,077,505トンの収穫がありました。アメリカ合衆国、カナダに次いで、日本は第3位の輸出先となります。その輸出量33,429トンのメキシコ産アボカドは、日本のアボカド市場で一番の輸入元です。

03

安全と美味しさへの取り組み

メキシコのアボカド生産者は、特定国際協定に準拠すると同時に、病害虫の蔓延を防止するために厳密な植物検疫規制を誠実に遵守してきました。そのため、メキシコのアボカドは世界各地に安全と美味しさを届けています。

材料

メキシコ産アボカド.....	4個
レモン汁.....	大きさ1
白たまねぎ ^① またはたまねぎ(みじん切り).....	小1/2個
イタリアントマト.....	1個
赤ピーマン(種を取りざく切り).....	2個
刻みパクチー.....	お好みで
塩・胡椒.....	各少々

作り方

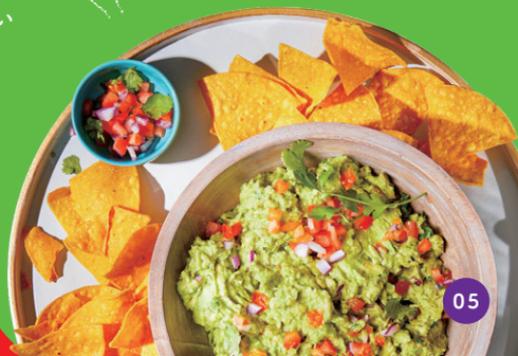
- 1 アボカド3個の皮を剥き、レモン汁を入れたボウルに入れて、食感が残るくらい軽くマッシュします(潰します)。
- 2 そのほかの材料を1のボウルに入れ、軽くかき混ぜる。
- 3 残りのアボカドをサイコロ型にカットし、2と混ぜ、すぐにテーブルに出す。

let's enjoy!

チップスに付けたり
パンにのせたり…
アレンジ自由!



メキシコやアメリカでは
パーティーや
友達との集まりのほか
ランチ・軽食でも
よく食べられています!



あなたも

栄養素を知って

アボカドマスターに!

鉄分

赤血球の材料になり、
全身に酸素を運ぶために
必要なミネラルです!

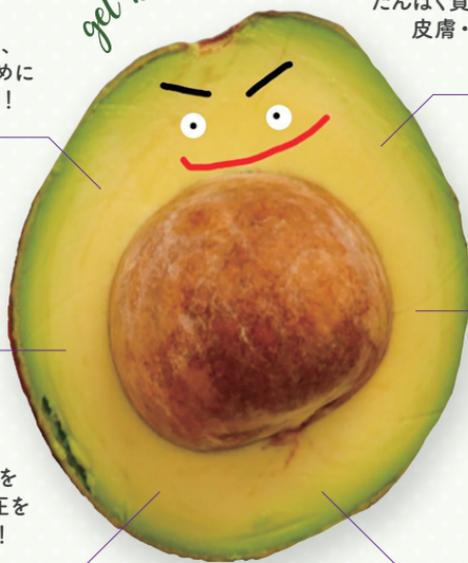
ビタミンE

抗酸化作用により
細胞の健康維持を
助けます!

カリウム

ナトリウムの再吸収を
抑制して、正常な血圧を
保つのに必要です!

get knowledge!



ビタミンB6

たんぱく質からのエネルギー産生や
皮膚・粘膜の健康維持を
助けます!

食物繊維

お腹の調子を整え
排便がスムーズに!

葉酸

細胞の増殖と
深い関係があります!
胎児の発育に重要!

▶ アボカドハンター

アボカドには 栄養素が 豊富だ。
お通じを 良くして お肌を きれいにし、
貧血を 抑える アイテムを 手に入れた。
調べてみますか?

▶ はい
いいえ

果物界トップの栄養を誇る! アボカド!

比べてみよう!

▼ アボカドの栄養素と他のフルーツの栄養素比較

アボカド25gと その他フルーツ70g中							
カリウム (mg)	80	130	250	130	130	80	110
葉酸 (mcg)	0	20	15	5	5	5	15
ルテインと ゼアキサンチン (mcg)	21	68	16	51	63	31	18
ビタミンK (mcg)	2	5	0	10	2	3	2
ビタミンE (mg)	0.1	0.5	0.1	0.1	0.5	0.1	0.2
不飽和脂肪酸 (g)	0	2.5	0	0	0	0	0
食物繊維 (g)	2	2	2	<1	1	2	1

■ 1人分あたりの該当栄養素が特に多いフルーツ

▼ 栄養素の組み合わせ

葉酸 × 亜鉛

レシピは
P10

葉酸を吸収するためには小腸に存在する酵素が必要ですが、亜鉛はこの酵素の働きを助けます。

ビタミンE × 油

レシピは
P11

油に溶ける脂質ビタミンであるビタミンEは、+油で吸収を良くします。

鉄分 × ビタミンC

レシピは
P12, 15

ビタミンCは吸収しにくい鉄分の吸収を助ける働きがあり、一緒に摂ることで鉄分を吸収し、貧血を抑えることが期待できます。

〈参考までに〉 カリウム × ナトリウム

カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を拮抗的に阻害する為、塩分の摂り過ぎにはカリウムの豊富な食材が重要です。

アボカド
の

*how to tell if
avocado is ripe?*

まだグリーンของときは…



食べごろまで
あと **3~7日**

押しでも硬い
青々しい味で、ゴムのような食感
食べられるまでもう少し

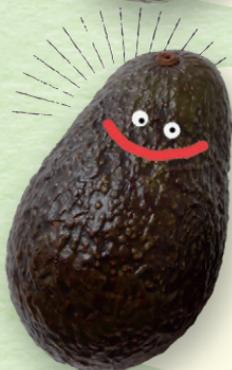
濃い緑の斑点があるグリーンのときは…



食べごろまで
あと **2~3日**

押すと少し柔らかい
少し硬さがあるがとろとした食感
形を保持したままなので色々な料理に

ほぼ黒っぽいときは…



OK! 食べごろ!

軽く押すと表皮が柔らかい
溶けるような食感とクリーミーで濃厚な舌触り
皮と実と隙間ができる前に食べよう!

tips!

早く熟れさせる方法

アボカドを紙袋に入れ、ゆるく口を締めておきましょう。
バナナやりんごと一緒に入れるとより早く追熟します。





01

きれいに洗う



02

包丁を差し込み、種に沿って1回転

よし！
食べよう！

でも、どうやって
むくの？

アボカドの 皮のむき方

*how to cut
and peel
an avocado*



03

スプーンで種をすくい出す



04

手で皮をむく

アボカドと 相性のよい調味料



ごま油



しょうゆ



塩



みそ



キムチ



めんつゆ



オリーブ
オイル



ごまドレッシング





内側からキレイに! ためらわず
アボカド“スムージー”

材料 1人分 / 1人当たり 194kcal

アボカド	1/4個
バナナ(凍らせた方が◎)	1/2本
牛乳	150cc
ヨーグルト	50g

作り方

ミキサーにアボカド、(凍らせた)バナナ、牛乳、ヨーグルトを入れて攪拌する。

材料をミキサーで
混ぜるだけ!

 栄養素のポイント

ヨーグルトに含まれる亜鉛はアボカドに多く含まれる葉酸の吸収に必要なミネラルです。

バナナはアボカドと同様に不足しがちな水溶性の食物繊維を補えるため、腸の調子を整えてくれます。





朝から元気チャージ!

サクッと アボカドトースト

材料 1人分 / 1人当たり 436kcal

アボカド	1/2個
マヨネーズ	小さじ1
ツナ	大さじ1
食パン	1枚
チーズ	適量

作り方

- 1 アボカド半分、ツナ大さじ1、マヨネーズ小さじ1を混ぜて、ペースト状にする。
- 2 トーストにのせ、チーズをかける。
- 3 オーブンで約5分焼く。

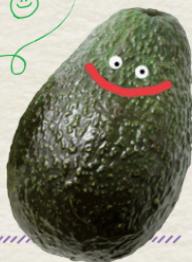
作り方動画はこちら

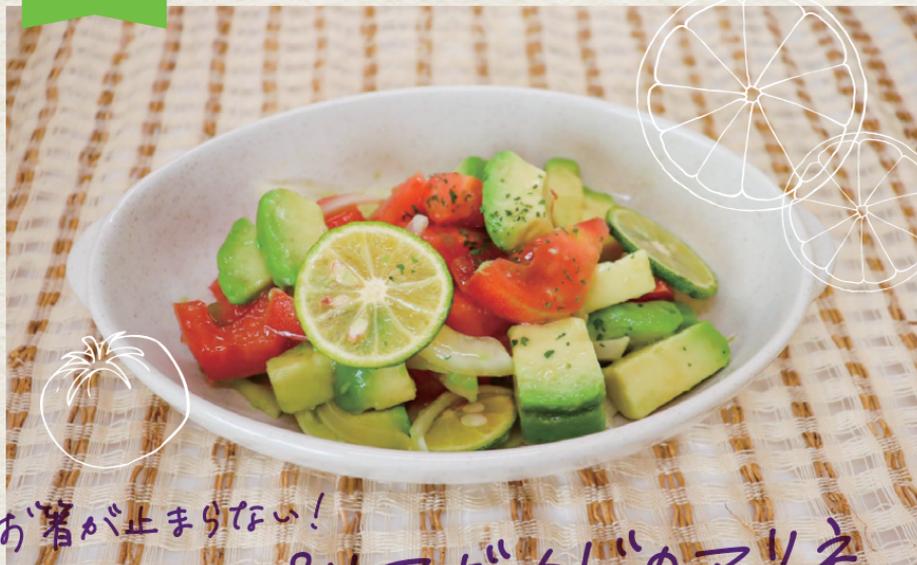


📖 栄養素のポイント

ツナでDHAを摂取。更にオイルがアボカドに含まれるビタミンEの吸収を良くします。

ボリューム満点!
笑顔満点!! 😊





お箸が止まらない!

さっぱりアボカドのマリネ

材料 4人分 / 1人当たり 148kcal

作り方

アボカド	1個
たまねぎ	1/4個
トマト	1個
すだち	1個

- 1 たまねぎとすだちを薄切り、トマトとアボカドを乱切りにする。
- 2 調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 切った野菜とドレッシングを混ぜる。

▼調味料

レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ

つくりおきて
ぱぱっと!

作り方動画はこちら



📖 栄養素のポイント

すだちとレモン汁に含まれているビタミンCは、鉄分の吸収を良くします。トマトでリコピンも摂取できるので女性にオススメ!





潔ウマ!

アボカド“の”と“ー” チーズ“肉”巻き♡

作り方

- 1 豚ロースを2枚とって重ね合わせ、その上に塩胡椒をする。
- 2 豚肉の上に1/8に切り分けたアボカド2きれとチーズをのせて巻いていく。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、油が温まったら、2を入れて回しながら焼いていく。
- 4 焼き色がついたらめんつゆを回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 中まで火が通ったら完成。

材料 2人分 / 1人当たり 515kcal

アボカド	1個
豚ロース	8枚
チーズ	適量
オリーブオイル	小さじ1
塩胡椒	適量
めんつゆ	大さじ4
すだち	適量

青じそやキムチを巻いたり
レモン汁をかけたり
してもおいしいよ

作り方動画はこちら



📖 栄養素のポイント

豚肉の脂とオリーブオイルは、アボカドに含まれるビタミンKとチーズに含まれるビタミンAの吸収を良くします。





ワレトコ子! ネバネバ
アボカト"サラダ"

材料 3人分 / 1人当たり 42kcal

アボカド 1/2個
納豆 1パック (45g)
しらす 適量

作り方

- 1 納豆は醤油を加え、粘りけが出るまでよく混ぜる。
- 2 アボカドは一口大に切り、1を混ぜる。
- 3 2にしらすを加え混ぜる。

混ぜるだけで
簡単!

🏠 栄養素のポイント

しらすに含まれるビタミンB12は、アボカドに含まれる葉酸と一緒に赤血球の生産を助けます。
アボカドと納豆から食物繊維を摂取できます。





野菜たっぷり!
 鮭のオイル焼き
 ～アボカドソースを添えて～

材料 1人分 / 1人当たり 485kcal

鮭.....	1切れ
アボカド.....	1個
マヨネーズ.....	大さじ2
レモン汁.....	小さじ2
たまねぎ.....	1/4個
好みでレモンの薄切り	

作り方

- 1 アルミホイルに切ったたまねぎと塩胡椒をした鮭を置く。
- 2 潰したアボカド1個、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ合わせたソースを鮭の上にかける。
- 3 トースターで約10分蒸し焼きする。

作り方動画はこちら



📖 栄養素のポイント

レモンのビタミンCは、アボカドに含まれる鉄分の吸収を良くします。たまねぎから抗酸化作用のあるケルセチンを摂取できます。

ホイルで包んでいるので
 栄養素を逃がさない!



thank you
for reading!



読んでいただき、ありがとうございます！
良かったら私たちのインスタグラムも
のぞいてみてください！

Instagram

@dwc_avocado_pro



ここでは紹介しきれなかったレシピも
インスタグラムで紹介しています！



ROYAL

協力 / 株式会社ローヤル



同志社女子大学

Doshisha Women's College of Liberal Arts, Founded in 1876