AUSTRALIA

PREMIUM AVOCADOS

GROWN IN GOOD NATURE

オーストラリア産アボカドレシピ

2018年に日本への輸入が解禁となったオーストラリア産アボカド。その年の12月に西オーストラリア州から初入荷されました。アボカドは広大なオーストラリア大陸の様々な地域で盛んに栽培されており、現在日本へは**西オーストラリア州から高品質のハス種アボカド**が出荷されています。

オーストラリアのアボカド産業は、1840年に栽培が始まって以来長い歴史のある成熟した産業です。現在、オーストラリアのアボカド生産は右肩上がりで伸びてきており、2020年度の生産量は10年前と比べて約2倍となる8万トンほど。オーストラリアのアボカド生産量は需要の高まりに伴い今後も増加すると見込まれており、2026年には17万トン前後となる見通しです。

日本へ輸出可能な産地

旬の時期

西オーストラリアから出荷される高品質のハス種アボカド。日本への入荷は、旬の時期でもある**7月から2月**までの期間限定。オーストラリア産アボカドは、同時期の他産地と比べても油分が多く、濃厚な味わいです。

オーストラリア産の特徴

- **油分が高く、とてもクリーミー**。しっかりと脂がのっており、濃厚な味わい。
- オーストラリアのアボカド産業の長い歴史の中で培われたノウハウにより、非常に**高品質なアボカド**を食卓へ。
- オーストラリアの高い食品安全および出荷基準により、消費者にとって**安心・安全なアボカド**を供給。

追熟のコツ・保存方法

緑色のアボカドは食べごろになるまで**室温**でゆっくりと追熟させましょう。

紙袋にアボカドをリンゴやバナナと一緒に入れると熟成を早めることができます。

熟したアボカドは冷蔵庫に入れて１～２日間保存可能です。

半分に切ったアボカドは、空気に触れると酸化して変色しやすいので、切り口にレモン汁をかけてラップをして保存します。

今日が食べごろ！
手に吸い付くような弾力が！
堅いときとはあきらかに違う感触

食べごろの目安

皮の色が黒くなってきたら食べごろ

ヘタが皮から浮いているのも、ひとつのサイン。手にとってしっかり選んで。

栄養効果

アボカドには、食物繊維や葉酸、カリウム、ビタミンC・B5・E、ナイアシンなど20種類以上の健康に役立つ栄養素がたっぷりつまっています。
さらに、アボカドに含まれる脂肪の多くが不飽和脂肪で、血液中のコレステロールを下げる効果もあるため、美容やダイエットにも効果的な食べ物です。

心臓と血管

アボカドは心臓ならびに血管系の循環機能を正常に整える栄養素を備えています。

アボカドの栄養素	機能
銅、マグネシウム	心拍数の調整
銅	血圧を正常に維持
パントテン酸	皮膚の健康維持

免疫力

アボカドは体の免疫システムを強化する栄養素を備えています。

アボカドの栄養素	機能
ビタミンC・ビタミンE	免疫機能の強化

肌の健康維持

アボカドは体の内側からだけでなく外側も健康に保つ栄養素を備えています。

アボカドの栄養素	機能
ビタミンB2	細胞の再生を促す
ナイアシン	皮膚や粘膜の炎症を抑える

オーストラリア定番の朝ごはん

ベーコンエッグアボカドトースト

2人分

オーストラリアのカフェでは定番ともいえる人気のメニュー“スマッシュドアボカド”。潰したアボカドをたっぷりトーストにのせるだけ！アボカド以外のトッピングは、ポーチドエッグや、ゆで卵、スクランブルエッグ、フェタチーズやミニトマトなどお好きなものを！

材料

- オーストラリア産アボカド ── 1/2個
- サワードウブレッド もしくはお好きなパン ── 2スライス
- ライム果汁 ── 1/2個
- あさつきもしくは小ねぎ（みじん切り） ── 小さじ2
- ベーコン ── 4枚
- 卵 ── 2個
- 塩胡椒 ── 適量
- お好みでトマトソースかケチャップ ── 大さじ2

作り方

1. パンをお好みの焼き加減でトーストしておく。ベーコンと卵をお好みで調理する。
2. ライム果汁、あさつき、塩胡椒、アボカドを入れ、つぶしながら混ぜ合わせる。
3. つぶしたアボカドをトーストに塗り、ベーコンと卵をのせ、トマトソースを添える。

半熟卵とハラペーニョサルサを添えたアボカド

4人分

材料

オーストラリア産アボカド ── 小3個
卵（室温に戻しておく）──── 2個
エキストラバージンオリーブオイル ── 60ml
黄パプリカ（5mm角に切る）── 小1個
玉ねぎ（みじん切り）──── 小1/2個
ハラペーニョピクルス
（5mm角に切る）──── 大さじ1
パクチー（みじん切り）──── 大さじ1
ライムの果汁 ──── 2個分
ライムのすりおろした皮 ──── 1個分
にんにく（みじん切り）──── 1片
レッドソレルもしくは
お好みのハーブ ──── 適量
塩胡椒 ──── 適量

作り方

1. 鍋でお湯を沸かし、卵を入れ6分半茹でて、半熟卵をつくる。鍋の水を捨て、卵を流水で冷やし、皮をむいて半分に切る。アボカドの皮をしっかり水洗いする。
2. 卵を茹でている間にサルサを作る。1個のアボカドを半分に切って種を取り、大きめのスプーンで実をすくい、5mm角に切る。ボウルに切ったアボカド、オリーブオイル、黄パプリカ、玉ねぎ、ハラペーニョ、パクチー、ライムの皮、ライム果汁、にんにくを入れ、塩胡椒で味を調えながら混ぜ合わせる。
3. 残ったアボカドは半分に切って種を取り、皮と実の間に大きめのスプーンを回し入れて実の形が崩れないように取り出し、薄くスライスし皮の中に戻す。アボカドの種があった部分にゆで卵をのせ、サルサソースをかけて、ハーブをのせる。

3種のワカモレ

材料

■タイ風ワカモレ
オーストラリア産アボカド――――1個
ライム果汁またはレモン果汁 ―大さじ1/2
赤唐辛子(種を取って細かく刻む)―1/2本
パクチー(みじん切り)――――――4g
赤玉ねぎ(みじん切り)――――― 1/4個

■お子様と一緒に食べられるワカモレ
オーストラリア産アボカド――――1個
ライム果汁またはレモン果汁 ―大さじ1/2
マヨネーズ――――――――――20g
トマト(種を取って細かく刻む)――小1/2個
にんにく(みじん切り)――――――1/2個

■スパイシーワカモレ
オーストラリア産アボカド ――――1個
ライム果汁またはレモン果汁 ―大さじ1/2
青唐辛子(種を取って細かく刻む)――1個
赤玉ねぎ(みじん切り)――――――1/4個
セロリーソルトまたは
クレイジーソルト ――――――小さじ1/2
タバスコ ――――――――――1-2滴
お好みでマイクロハーブやハラペーニョ

作り方

【3種共通】アボカドとライム果汁をボウルに入れ、フォークで粗くつぶす。塩胡椒でお好みの味付けに。

■タイ風ワカモレ
赤唐辛子・パクチー・赤玉ねぎは飾り用に少しだけ残しておく。味付けしたアボカドに残りの具材を混ぜ、飾り用の具材を添える。

■お子様と一緒に食べられるワカモレ
味付けしたアボカドに、マヨネーズ・にんにくと、トマト3/4を加え、フードプロセッサーで撹拌する。皿に盛り付け、残りのトマトを添える。

■スパイシーワカモレ
赤玉ねぎは飾り用に少しだけ残しておく。味付けしたアボカドに残りの材料を混ぜる。お好みで、ハラペーニョのスライス・赤玉ねぎ・マイクロハーブを添えて完成。

アボカドパルミジャーナ

4人分

材料

オーストラリア産アボカド
（皮・種を取り除きスライス）――1個
鶏むね肉 ――――――――――4枚
薄力粉 ――――――――――40g
卵（軽くかき混ぜる）――――――2個
パン粉 ――――――――――50g
ディジョンマスタード ――大さじ2
エメンタールチーズ
もしくはお好みのチーズ ―――4枚
サラダ油 ――――――――適量
※付け合わせにレタスやトマトなど
お好きなお野菜

作り方

1. オーブンを200℃に予熱する。
2. 2枚のクッキングペーパーを用意し、鶏むね肉をペーパーで挟み、まな板に置く。めん棒で平らになるように優しくたたき、厚さ5mm程度にする。残りの鶏むね肉も同様の工程を行う。
3. 鶏むね肉に薄力粉をまぶし、余分な粉をはたいておく。次に卵、パン粉をつける。
4. フライパンに1～2cm程度の深さになるように油を入れ、強火にする。鶏むね肉を入れ、片面を約2分ずつ、火を調節しながらキツネ色になるまで焼く。
5. （4）を耐熱皿に移し、鶏むね肉の表面にマスタードをまんべんなく塗り、スライスしたアボガドをのせ、チーズをのせ、オーブンで火が通るまで7～8分程度焼く。
6. オーブンから取り出す。レタスやトマトなど野菜を添えて完成。

アボカドの寿司ロール

2人分

材料

オーストラリア産アボカド―1と1/2個
ごはん ―――――――――――200g
すし酢 ―――――――――――大さじ2
海苔 ―――――――――――2枚
わさび ―――――――――――お好みの量
サーモン（刺身用）――――――100g
醤油、ごま、七味唐辛子などお好みで

作り方

1. ボウルにごはん、すし酢を入れて切るように混ぜ、粗熱を取っておく。
2. アボカド1個を半分にカットし、種と皮を取り除き、1/2を短冊状にカットする。残りの1/2はとっておく。
3. 巻きすの上に海苔を1枚置き、酢飯の1/2を海苔の上に均等に広げ、その上にラップを置く。海苔が上になるように裏返し、海苔の中心にわさびをのせ、（2）で切ったアボカド1/2とサーモン1/2をわさびの上に並べる。具を包むように巻きすを使って端からしっかりと巻く。同様にもう1本作る。ラップを外す。
4. 残りのアボカドを半分にし、種と皮を取り除く。（2）でとっておいたアボカドも一緒に、半月状になるように薄くスライスし、扇状になるように広げ、（3）の巻き寿司の上にかぶせる。ラップを使い巻き寿司の周りに巻き付くように軽く握ってアボカドの形を整える。
5. 巻き寿司を6等分に切り、お皿に盛り付ける。ゴマや七味を加えた醤油をつけてお召し上がりください。

抹茶＆アボカドアイスクリーム

材料

オーストラリア産アボカド ―― 1個
牛乳（成分無調整）―――― 200ml
生クリーム ―――――― 150ml
卵黄 ―――――――― 3個
上白糖 ―――――――― 110g
抹茶パウダー ――― 小さじ 1 と 1/2
ライム果汁 ――――― 大さじ 1/2

作り方

1. 鍋に牛乳と生クリームを入れ、火にかけひと煮立ちさせる。
2. ボウルに卵黄と砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立てて、抹茶パウダーを入れてさらに混ぜ合わせる。
3. （1）の半量を（2）のボウルに加え泡だて器でよく混ぜる。濾しながら鍋に戻し入れる。鍋を中火にかけ木べらを使い、生地が木べらに付着して残るぐらいになるまで混ぜ続ける。速やかにボウルに移し、冷蔵庫で冷やす。
4. ミキサーに、（3）・皮をむき種を取ったアボカド・ライム果汁を入れ、滑らかになるまで撹拌する。
5. タッパーなどの容器に流し入れ、冷凍庫で 2 時間ほど凍らせて完成。
6. お好みで、ローストしてみじん切りにしたピスタチオ、チョコチップなどをアイスクリームが撹拌し終わる直前に加える。

AUSTRALIA

オーストラリアアボカドの
詳細についてはこちら