

## オーストラリア産アボカド

### オーストラリアで人気の簡単レシピ



#### カボチャとアボカドのサラダ

材料(4人分) 調理時間20分

アボカド	大1個または小2個
かぼちゃ	500g
サラダほうれん草	100g
オリーブオイルまたはサラダ油	大さじ1
レモン果汁またはバルサミコ酢	大さじ1
塩・こしょう	少量

#### 作り方

オーブンは200度に予熱しておく。アボカドとカボチャは種を取り皮をむいて2cmの角切りにし、塩こしょうで味付けしておく。クッキングシートを敷いたトレイの上に角切りにしたかぼちゃをならべ半量のオイルを全体にふりかけ、オーブンで20分焼く。かぼちゃを焼いている間、様子を見ながらときどき裏返し、こがね色に柔かくなったら、オーブンから取り出しあら熱を取る。かぼちゃ、サラダほうれん草、アボカドを大きなボールに入れ、レモン果汁またはバルサミコ酢と余ったオリーブオイルをかけ、軽く混ぜ合わせたら、出来上がり。新鮮なうちにお召し上がりください。



#### アボカドディップ

材料(6~8人分) 調理時間5分

熟したアボカド	2個
細かく刻んだコリアンダー	大さじ2
細かく刻んだミント	大さじ2
ライム果汁	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
塩・こしょう	少量

#### 作り方

アボカドは種を取り皮をむいて半分に分ける。アボカド、ライム果汁、ナンプラーを中サイズのボールの中に入れ、フォークでなめらかなるまでつぶす。刻んでおいたコリアンダーとミントをボールに入れ混ぜ合わせる。かざりつけ用として少量取っておく。塩・こしょうで味付けし、器に盛りかえ、余ったコリアンダーとミントをふりかけたら、出来上がり。お好みで刻みトマトやキュウリなど混ぜても美味しいです。ライスクラッカーまたはトルティーヤにつけて、新鮮なうちにお召し上がりください。

## オーストラリア産アボカド

### 最も美味しい食べごろの見分け方

#### 簡単ガイド



## 熟したアボカドの選びかた

アボカドは熟すごとに色が変わっていきます

触らなくても色をみるだけで熟度が分かります。

触って確認する場合は、へたの部分をやさしく触り、まだ固いようであれば、熟すまでに2～3日かかり、すでに柔らかければ、食べごろです。

## アボカドが健康に良い理由



健康維持に必要な不可欠な栄養素が高い



抗酸化ビタミンC&Eが豊富



身体に良い一価不飽和脂肪が豊富



豊富な食物繊維が健全な消化器系を維持

**固い:オリーブグリーン色**

食べごろまで2～3日

熟すまで常温で保存してください。熟したら冷蔵庫で保存し2日以内にお召し上がりください。

**固く熟している:緑がかった黒色**

まさに食べごろ

角切、スライス、又はスプーンで直接すくって食べるのに最適



角切りしたものをサラダとして



スライスしたものをトーストにのせて



ハーフカットしたものをスプーンですくって

**柔らかく熟している:紫がかった黒色**

まさに食べごろ

塗ったり、潰したり、ソースやドリンクなどと混ぜて食べるのに最適



ペースト状にしたものを薄いパン生地(ラップ)に包んで



潰したものをディップとして



混ぜてスムージーとして

アボカドの簡単・美味しいレシピや盛り付け方については [australianavocados.com.au](http://australianavocados.com.au) (英語版)をご覧ください。