

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【アボカド】

【学名】 *Persea americana* Mill

【英名】 Avocado, alligator pear

【科目】 クスノキ科

【原産地】 中央メキシコ

●解説

アボカドは、中南米原産のクスノキ科常緑高木の果実です。常緑樹で高さ 6～25m の木になります。メキシコと中央メキシコ原産で低温に弱く、主に熱帯、亜熱帯で生育します。日本に輸入される主な品種はハス (HASS) 種です。

アボカドは普通の果実と異なり、樹上では食べられるまで熟さないので、果実の成熟期に入った段階で採取し、追熟させてから食べます。

『森のバター』と形容されるように脂肪分は多いですが、体に良いとされる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸には、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸がありますが、特に一価不飽和脂肪酸が多く含まれています。脂溶性ビタミンも多く含まれています。ビタミン E は、アボカド 100g で成人男子にとっての摂取目安量 (7.0 mg) の約半分を取ることができます。さらにビタミン B 群、E、K や鉄、リン、ミネラル、カリウム、葉酸などを含みます。

ギネスブックでは、「世界一栄養価の高い果物」として認定されるほど、栄養価が高いのも大きな魅力です。

アボカドは世界中で 3000 品種以上あり、大きく分けて、メキシコ系、グアテマラ系、西インド諸島系に分かれます。

メキシコ系	メキシコ高地原産。葉にアニス(ウイキョウ)の香りがあるのが特徴。皮質は滑らかで薄い。耐寒温度：-6℃。3系統のなかで最も耐寒性がある。
グアテマラ系	中央アメリカ、メキシコ高地原産。日本に輸入されているハス種はグアテマラ系。葉にアニスの香りはなく、皮質はザラザラとした木質。3系統のうち最も果実が大きい。耐寒温度：-4.5℃。
西インド諸島系	中南米の低地。葉にアニスの香りはなく、皮質は滑らかでなめし革状。3系統のうち耐寒性が最も弱い。耐寒温度：-2.2℃。

### 【主な品種】

ハス種	日本で最も流通されている品種のグアテマラ系。メキシコ産が9割を占める。タマゴ形で果皮はザラザラとしている。色は未熟なときは緑、熟すと黒っぽくなるのが特徴。果肉は薄緑色で脂肪分をたっぷり含み、コクがあってネットリとした味わい。収穫時期は1～2月。
フェルテ種	メキシコ系とグアテマラ系の交配。アボカドの中では比較的低温に強く、世界で2番目に生産量が多い品種。食味は濃厚だが、熟しても黒くならないのが特徴。西洋ナシ形で果皮は薄く、表面は滑らか。収穫時期は11月～12月。
ベーコン種	メキシコ系とグアテマラ系の交配。ハス種に比べると少しサイズが大きく、果皮は濃い緑色で、追熟果肉はクリーム色になる。追熟しても果皮の色があまり変化しないので、手で握ったときの軟らかさで追熟の具合を判断する。味や食感はハス種とさほど変わらない。収穫時期は10～11月。

### 【選び方】

食べ頃を選ぶポイントは、色と硬さです。全体が黒っぽい濃緑色になり、軽く握ったときに軟らかさを感じれば食べ頃です。さらに皮にハリがあり、ヘタが付いているものを選びましょう。ヘタがはずれているものは、果肉が変色していることがあります。

### 【保存方法】

アボカドは、熟したものを食べる分だけ購入して、その日のうちに食べるのが一番ですが、緑色の未熟なものを買ったときは、室温において食べ頃になるのを待ってください。

早く食べたいときは、リンゴとバナナなどを一緒にポリ袋に入れ、密封するとよいでしょう。それらの果物から植物を成熟させるエチレンガスが出て、アボカドの成熟を早めてくれます。

逆に、成熟を止めようとして熟したアボカドを冷蔵保存するのは禁物です。アボカドは暖かい地域で生育するため、低温が苦手。冷蔵庫で保存すると種の周囲が灰色に変色してしまいます。

### 【切り方】

1. 縦半分に包丁を入れ、種にあたったら実を回しながら一周ぐると切込みを入れる。
2. 左右にねじって2等分する。切り込みが浅いと回らないので、種に届くまで切り込みをいれます。
3. 種に包丁の刃元を突き刺し、種を回しながらねじり取る。
4. くし形切りする場合は、1/2個を皮ごと3～4等分に切り分け、先端から手で皮をむく
5. スプーンを皮と果肉の間に差し入れ、果肉をはずす。

### 【ここがポイント】

熟していないと、種や皮から果肉がはがれません。そのときは、種をつけたまま元の形に戻し、ラップに包んで室温に1日ほど置き、追熟させましょう。

### 【食べ方】

半割にして皮つきのまま使ったり、果肉をカットしてサンドイッチに挟んだり、つぶしてディップにしたりするなどが一般的な楽しみ方です。

また、焼いたり揚げたりと、加熱調理もおすすめします。生とは違ったおいしさが出てきます。

### (補足)

未熟なものは明るい緑色(左端)。熟すにつれて徐々に黒く変化し、全体が黒い濃緑色になると食べ頃になる(右端)