

# アボカド

クスノキ科

参考文献

SOPEXA JAPAN, エブリデイ、アボカド!, Avokados From Mexico, SOPEXA JAPAN株式会社, 2020年7月16日, <https://www.avocadosfrommexico.jp/> 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
ニュージーランド												
メキシコ												
チリ												
ペルー												

世界で最も多く生産され、日本の市場にも1番多く出回っている品種は「ハス」。  
年間を通して入荷があり、皮が厚いため、輸送中に傷みにくく熟すと黒っぽくなり食べ頃が分かりやすい。  
「フェルテ」「ベーコン」といった品種も生産されている。

## ○アボカドの皮の剥き方





①種に沿ってぐるっと包丁を入れる

②種に包丁を入れて取り除き、手で皮を剥く



☆かたいときは火を通して、やわらかすぎる時は潰してディップにするのがおすすめ!

## ○アボカドの選び方と保存方法

皮の色	感触	食感
 緑	弾力がなく、かたい。皮はかなり剥きにくい。	ごりごりとしていてゴムのような食感
 緑～茶	若干かたいが弾力がある	だいぶやわらかくなり、あっさりとした味わい
 茶～黒	弾力がある	ほどよくやわらかい
 黒	少し押すだけで実が沈む。皮は剥きやすいが、実も一緒にはがれやすい。	傷んでいる箇所も見受けられる。やわらかすぎる印象も。

選び方	上記の図を参照	
保存	生	食べ頃のものとは冷蔵庫の野菜室で保存
	冷凍	皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切りレモン汁をかけフリーザーバッグに入れて保存
食べ頃	購入後、お好みのやわらかさになったら	
追熟方法	20度くらいの室温に置く	

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。