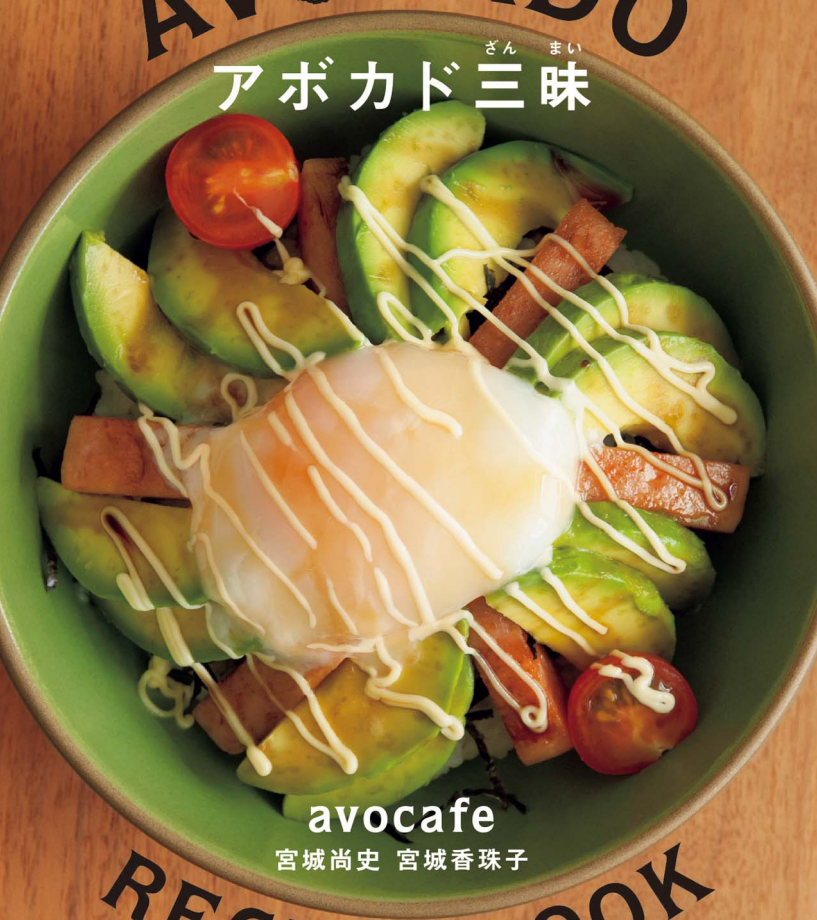


AVOCADO

アボカド三昧 ざんまい



avocafe

宮城尚史 宮城香珠子

RECIPE BOOK

アボカド専門店のかんたん、おいしい絶品レシピ


マイナビ

The background of the page is decorated with several overlapping watercolor-style illustrations of avocado slices. Each slice shows a light green outer layer and a brown pit in the center. The slices are scattered across the page, with some appearing more prominent than others.

アボカド三昧^{ざん まい}

avocafe

宮城尚史 宮城香珠子


マイナビ



はじめに

世代や男女を問わず、皆の心をわしづかみにしている
魅惑のフルーツ「アボカド」。

あのクリーミーで濃厚な味がとにかく大好きで、
気がついたらアボカドのトリコになっていました。

わさびじょうゆをつけて、そのまま食べてもおいしいけれど、
焼いたり炒めたりすると、ホクホクになったりトロリとしたり……
調理方法によって食感が変化していくところも魅力の一つです。
フルーツなのに野菜みたいいろいろな料理に活用でき、
おいしいだけではなく、健康や美容にもよい栄養がたっぷり！

そんなアボカドへの想いが募り、
アボカド料理をメインにした専門店を開きたい！ と
2007年に「avocafe」をオープンしました。

この本では「avocafe」の人気メニューを厳選し、
自宅でもかんたんに作れるレシピにアレンジしました。
ほかにも、お店では出していない、
私たちが普段から食べているおすすめのアボカド料理も
合わせて紹介しています。

アボカドはどんな料理にも合う万能選手。
この本で新たなおいしさを発見してもらえたらうれしいです。
あなたもきっと、アボカドがもっと好きになるはず！

CONTENTS

- 003 はじめに
- 014 この本の使い方
- 120 アボカド便り

- 006 What is avocado?
美容や健康に大活躍！栄養満点のアボカドを知ろう！
- 008 食べごろのアボカドの見分け方
- 009 追熟させればOK
- 010 アボカドを上手にカットする方法
- 011 アボカドの切り方いろいろ
- 012 アボカドの保存方法

PART 1

くぼみに
トッピング
かんたん
アボカドレシピ

- 016 ボン酢ジュレ
ARRANGE ボン酢ジュレ+海ぶどう
- 018 モッツアレラ+オリーブオイル+岩塩
- 020 キムチ+大葉
本わさび+アボカドオイル+しょうゆ
- 022 大根おろし+大葉+しょうゆ
- 024 温泉卵+ボルチーニオイル
ツナ+マヨネーズ+カレーパウダー

PART 2

毎日食べたい
avocafeの
人気おかず
cold & hot

- 生でいただくそのままレシピ
- 028 アボカドとクリームチーズとおかかのあえもの
- 030 ちくわサラダ
- 032 丸ごとトマトのカプレーゼ
- 034 アボカドとカニの春雨サラダ
- 036 アボカドとマッシュルームと生ハムのサラダ
- 038 アボカドかぼちゃサラダ
- 040 アボカドとタコとトマトのサラダ
- 042 アボカド入りコールスロー
- 044 アボカドとりんごのフルーティーサラダ
- 046 アボカドととろとろボン酢
- 048 アボカドとかつおの葉味あえ
- 050 アボカドとホタテのカルパッチョ
- 052 アボカドピーナッツのチリソース
- 054 アボカドのフルーツ酢マリネ
- 056 アボカドの冷製スープ
アボカドディップいろいろ
- 058 A ツナカレー
B スモークサーモン
C 塩麹豆腐
- 059 D サワークリーム
E わさびマヨ
炒めたり、焼いたり、揚げたり、アツアツおかず
- 062 アボカドと豆腐のジェノベーゼチーズ焼き
- 064 アボカドハンバーグ
- 066 アボカドとなすと豚バラ肉の味噌炒め
- 068 アボカドとれんこんのはさみ揚げ

- 070 アボカドと桜えびのかき揚げ
- 072 アボカドと明太子の山芋ホワイトソースグラタン
- 074 アボカドとブロッコリーのにんにく炒め
- 076 アボカドのささみ巻きソテー
- 078 アボカドガーリックシュリンプ
- 080 アボカドのオムレット
- 082 アボカドのビールフリット
- 084 アボカドチーズコロッケ
- 086 アボゴージャちゃんぶるー
- 088 アボカドと山芋とコーンのふんわり揚げ
- 090 アボカドチーズ鍋
- 092 アボカドときのこのトマトソテー
- 094 アボカドの豚バラ肉巻き

PART 3

大満足な
ひと皿料理

- 098 アボカドスパム丼
- 100 アボカドタコライス
- 102 アボカドとラフテー丼
- 104 アボカドと豆腐とオクラの丼
- 106 アボカドとさけとじゃこ丼
- 108 アボカドとえびの高菜リゾット
- 110 アボカドタイカレー
- 112 アボカドとトマトのオープンサンド
- 114 アボカドのペンネアラビアータ
- 116 アボカドとえびとトマトのジェノベーゼ冷製パスタ
- 118 季節野菜の冷製パスタ

PART 4

お酒のおともに
おつまみレシピ

- 122 クリームチーズとチャンジャのたっぷりバクチー添え
- 124 レタスのアボカドしめさばロール
- 126 アボカドと山芋の明太あえ
- 128 アボカドの味噌漬け
- 130 アボカド豚キムチ
- 132 アボカドのり佃煮

PART 5

アボカドの
多国籍料理

- 136 温玉生春巻き〈ベトナム〉
- 138 タコス〈メキシコ〉
- 140 アボカドチーズチヂミ〈韓国〉
- 142 アボカドチリコンカン〈アメリカ〉
- 144 アボカドのサモサ〈インド〉
- 146 アボカド入りカボナータ〈イタリア〉

PART 6

アボカドの
スイーツ &
ドリンク

- 149 はちみつ+シナモン
- 150 **A** アボカドといちごのスムージー
B アボカドとバナナのスムージー
C アボカドまっこり
- 152 アボカドベイクドチーズケーキ
- 154 アボリンパイ
- 156 アボカドとマーマレードの包み揚げ
- 158 アボカドと米のパバロア

What is avocado?

美容や健康に大活躍！ 栄養満点のアボカドを知ろう！

AVOCADO
PROFILE



皮の表面がワニのように
ざらざらしているので、
ワニナシという属名がついた

分類

クスノキ科ワニナシ属

原産地

主に中南米

おいしいアボカドが

出まわる時期

2～7月

カロリー

1個(約160g) = 約290kcal

主な栄養成分

カリウム、ビタミンE、
ビタミンC、葉酸、食物繊維など

○アボカドとは？

クリーミーでコクのある味わいのアボカドは特に女性を中心に大人気の果物。脂肪分が豊富で、「森のバター」とも呼ばれています。脂肪といってもコレステロールを低下させる作用のある「不飽和脂肪酸」なので安心。ビタミンや食物繊維も豊富な栄養満点の果物です。高カロリーなので食べすぎには要注意ですが、1日½個を目安に食べると美容や健康によいでしょう。品種は1000種以上あるといわれていますが、日本で販売されているもののほとんどは「ハス」という品種です。丸みのある形で厚い皮と濃厚な味が特徴です。日本でもアボカド栽培は行なわれていますが、食卓に並ぶもののほとんどは輸入されたもので、メキシコ産のものが約9割と圧倒的。その次にアメリカ、ニュージーランド、チリと続きます。

便秘を解消して

ぽっこりお腹に別れを告げる

アボカド1個でさつまいも2本分、レタスやバナナの5倍以上ともいわれるほど食物繊維が豊富。便秘やぽっこりお腹もスッキリ解消してくれます。

デトックス効果で無理なくダイエット

利尿作用のあるカリウムや解毒効果のあるグルタチオンなどの力で、毒素を排出し、体質改善にも一役かってくれます。

ビタミンたっぷりで

誰もがうらやむツルツルお肌に

肌に潤いを与えるビタミン類がたっぷり含まれています。紫外線によるシミや肌荒れを防ぎ、老化防止効果のあるコエンザイムQ10もとれていいことづくめ！

血行を促進して冷え性 & 肩こりとサヨナラ

コレステロール値を下げてくれる不飽和脂肪酸に加え、血行をよくするビタミンEの効果で、血液をさらさらしてくれます。血行不良による冷え性や肩こり、頭痛などの症状緩和にもつながります。

高血圧 & がん予防にも効果的

カリウムが体内の余分な塩分を排出して高血圧を予防。豊富なビタミン類の抗酸化作用により、がんや心臓病、動脈硬化の予防も期待できます。



〈アボカドオイル〉

ビタミンやミネラル、悪玉コレステロールを減らすオレイン酸といったアボカドの成分が凝縮された健康的なオイル。炒め物や焼き物、ドレッシングなどの料理はもちろん、マッサージやクレンジングオイルとしても使ってもOK。

食べごろのアボカドの見分け方

おいしいアボカドを選ぶためには、
皮の色だけでなく、さわった感触もチェック！

point

1 皮の厚さ

ゴツゴツした感触でしっかりと厚みのあるものを選ぶ。傷の部分から劣化が進むので、皮に大きな亀裂やぶつけた跡がないかもチェックして。

point

3 色味

なるべく濃い色を選ぶとよい。未熟なものは皮が緑色で、熟していくうちに黒っぽくなっていく。黒っぽいこげ茶色が食べごろのサイン。

point

4 柔らかさ

さわったときに、しっかりと手に吸いつくような感触があり、ほどよい弾力と柔らかさがあるものがよい。部分的に柔らかいものは傷んでいる場合があるので注意。



point

2 ヘタ

くぼみがハッキリしていてヘタが浮いているような感じになっていたら食べごろ。ヘタのまわりが柔らかいものは酸化が進んで変色している場合もあるので注意。



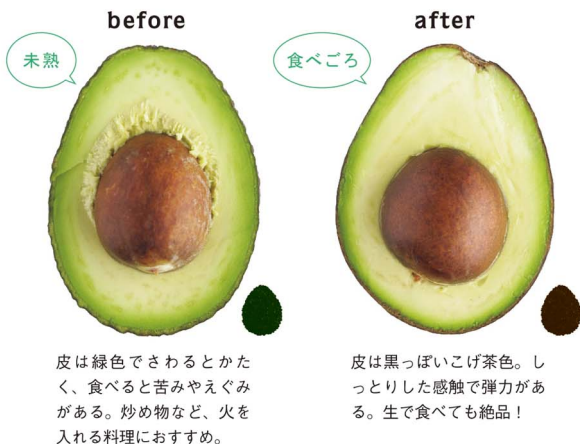
CHECK



まだ食べごろじゃないと思ったら……

追熟させればOK

買ってきたアボカドがまだ未熟でも大丈夫！ 誰でもかんたんに追熟させることができます。食べごろになるまで少し待ちましょう。



○アボカドを追熟させる方法

一番かんたんな方法は室温においておくこと。ボウルやかごなどに入れ、温度変化の少ない場所(20～25℃前後がベスト)におくと自然と追熟できます。早く追熟させたいときは果物を成熟させる植物ホルモン“エチレン”が多く含まれるりんごなどいっしょにビニール袋へ入れておくとよいでしょう。また、冷蔵庫へ入れると追熟が遅くなってしまうので注意。逆に食べごろになったアボカドをすぐに食べないときは冷蔵庫へ。



アボカドを上手にカットする方法

中心に大きめの種があるアボカド。

コツさえつかめばかんたんに、きれいにカットできます。

切り込みを入れる

1



縦半分になるように包丁を入れ、種にあったらアボカドをぐるりと一周させる。

ねじる

2



切り込みを入れたアボカドを両手で持ち、それぞれの手を反対側の方向へねじる。

半分に割る

3



ふたを開けるように実をそっとなして半分に割る（種はどちらかについている）。

種を取る

4



包丁の根元を種に刺し、刃を軽くひねるようにしながら種を取り除く。

皮をむく

5



端から皮をつまんで、ゆっくりとむく（一度に大きい面積でむけるときれい）。

アボカドの切り方いろいろ

切り方を変えるだけで調理のバリエーションが増えるのが、アボカドの面白いところ。

いろいろ試して存分に楽しんでください。



½ カット

半分にカットして種を取り皮をむく (P.10 参照)。皮を器として利用するときはスプーンやスクープ (下記参照) などを実をすくうときれいに取り出せる。



スライス

種と皮を取った (P.10 参照) ½ カットのアボカドを、縦に包丁を入れてくし形に切る。



角切り

種と皮を取った (P.10 参照) ½ カットのアボカドを、縦横に包丁を入れてお好みの大きさの角切りにする。



丸くくり抜く

種を取った (P.10 参照) ½ カットのアボカドを、スクープを使って丸くくり抜く。

〈スクープ〉

メロンボールを作るときに使う、フルーツ類を丸くくり抜く道具があると便利。アボカドに合わせた小さめがおすすめ。

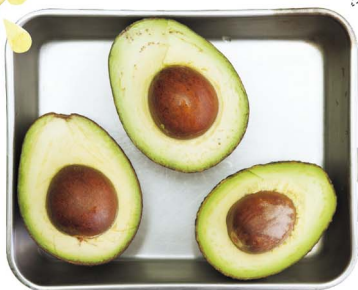


アボカドの保存方法

一度に使いきれなかったアボカドは、上手に保存しておいしくいただきましょう。

1 レモン汁をかける

変色を防ぐためにレモン汁（またはライム汁）をかける。種を取り除いた部分から腐敗してしまうので、種つきのままがよい。



種がない方から
使いましょう

切ったアボカドは変色に注意！

アボカドは切って空気に触れた瞬間から酸化が起こり、黒く変色してしまいます。料理に使うときは、使う直前に切るのがポイント。レモンやライムには空気などによる変色を防ぐ還元作用があるので、保存するときは果汁を絞ってかけておくとよいでしょう。

保存期間

冷蔵で2～3日

冷凍で3～4週間

(使用するときには自然解凍で)

2 ラップで包む

ラップをしっかりと切り口に密着させ、さらに保存袋に入れて空気を抜く。冷蔵または冷凍庫で保存。



丸ごと1個を保存する場合

食べごろなのに余ってしまったときや、すぐに食べないときは冷蔵庫に入れておけば2～3日はもちます。そのままの状態冷蔵庫へ入れるよりはぬれた新聞紙などに包んでから保存袋に入れて乾燥を防ぐようにすると、さらに日もちします。また、常温においておくと熟しすぎて柔らかくなってしまったり、りんごなどの果物の近くに置いておくと植物ホルモン (P.9 参照) の影響で早く成熟してしまったりするので気をつけてください。

この本の使い方

- * アボカドは、すべてを使い切らない場合は、種のない方から先に調理してください。残りはレモン汁などをかけ、ラップに包んで冷蔵または冷凍庫で保存してください (P.12~13 参照)。
- * レシピに使用しているアボカドは適度に熟したものを使用しています。
- * 大さじ1=15ml、小さじ1=5mlで計量しています。
- * ごはん1膳分の量は約250gです。
- * オープンレンジ、電子レンジの加熱時間は600Wを使用した場合の目安です。メーカーや機種などによって加熱時間が異なりますので、様子を見ながら調節してください。
- * 材料の横に(すりおろし)などと書かれているものは、事前に準備をしておいてください。
- * こしょうの種類について、とくに記載がないものはお好みのものを使用してください。

