

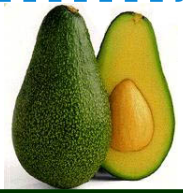


ちょっと勉強室

No.201

平成26年 7月

今回のテーマは アボカド



(1) 基礎知識

学校給食では使用するのが難しいですが、一般に人気の果実にアボカドがあります。アボカドは、クスノキ科ワニナシ属の常緑高木で、その果実を食します。学名 *Persea americana*、英名 avocado。日本では、昭和40年代まで、果実の表皮が動物のワニに肌に似ていることに由来する英名の別称 alligator pear を直訳して「ワニナシ(鱷梨)」とも呼んでいました。また、栄養価が高いことから、森のバターと呼ばれることもあります。

メキシコと中央アメリカが原産で、低温に弱く、主に熱帯、亜熱帯で生育します。樹高は、自然下で30m程の高さになります。果樹園の栽培では、接木法をとり整枝もするので、そこまでは高くなりませんが、それでも10m程になることもあります。葉の寿命は1年で、新梢伸長期には大量落葉します。果実は濃い緑色で、5月頃に花が咲き、果実の熟成に10ヶ月から15ヶ月かかり、収穫は翌11月から12月以降です。実に多くの栄養分が必要なので、アボカドの枝は、隔年で実をつけます。品種によって、樹木全体で隔年結実するものと、枝ごとに隔年結実するものがあり、枝ごとの種は、木全体としては毎年実をつけます。アボカドの実は、樹上では柔らかくならず、収穫後追熟させることで軟化して食べ頃になります。果肉はきれいな薄緑色ですが、空気に触れていると茶色に変色します。レモン等の酸をかけることで、変色を抑えることができます。

アボカドは、いつ頃から食用として利用されてきたのか定かではなく、7000年以上前から栽培されているといわれますが、中南米では果樹として数百年以上にわたって栽培されてきたことは確実で、記録があるのは13世紀頃、当時のインカ王の墓からアボカドの種が出土されたそうです。また、ペルーのチャン・チャン遺跡からは西暦900年頃のものと思われるアボカドの実をかたどった土器が出土しています。16世紀頃にアメリカに伝わり、ヨーロッパやオーストラリア等にも伝播され、日本に入ってきたのは、100年程前のことです。アボカドは、果実としては珍しく糖分が少なくクセもないので、特徴的な味が無いといえますが、いろいろな調味料と相性が良いので、様々な料理に合います。

写真は『カリフォルニアロール』



(2) 品種

アボカドは品種が非常に多く、3系統1000品種以上あるといわれています。3系統のメキシコ系、西インド諸島系、グアテマラ系のうち、日本で販売されている殆どは、メキシコ産のグアテマラ系ハス種です。ハス種は、皮が厚くて長距離輸送が容易なことや栽培が用意で多産、タネが小さ目で可食部が多い、熟すと皮が黒くなるので消費者に食べ頃がわかりやすいなど、利点が多いです。

(3) 栄養価

アボカドは、果実類の中で最も脂質を多く含み、約18%あります。そのため、「森のバター」や「バターフルーツ」とも呼ばれています。脂肪酸組成は、いわゆる善玉と呼ばれる一価不飽和脂肪酸、中でもオレイン酸を多く含み、オリーブ油に近い組成です。カリウムの含有量は、生の果物の中で断トツの多さで、カリウムが多いとされる、いも類をも上回ります。カリウムは、腎臓でナトリウムが再吸収されるのを抑える働きがあるので、尿中に排泄されるナトリウム量を増やすことから、血圧を下げる効果に繋がるといわれています。アボカドは、生で食されることが多いので、調理過程で流出することも少なく、カリウム摂取に効果的な食材といえます。他に、鉄、ビタミンB2、ビタミンE、食物繊維なども比較的多く含まれています。