

女性に人気！アボカド 成長する国内栽培

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

今回は【小売・惣菜】のお客様向けの記事です。

さて、食材そのものの名称以外に名前を持つ食材といえば

畑の肉は大豆、海のミルクは牡蠣など、いろいろとあります。

その中のひとつ、森のバターといわれるアボカドに今回注目したいと思います。

■国内産アボカド生産量の成長

スーパーで販売されているアボカドのほとんどがメキシコです。

他にもペルー、アメリカなどありますが、輸入アボカドが定番です。

そんな中、愛媛県松山市をはじめ国内各地で栽培され、

注目が集まっています。

松山市ではアボカドが始まり 10 年。

ミカンや伊予カンの耕作放棄地対策として

「日本一のアボカド産地づくり」を市が推進して、

かんきつ農家が露地栽培で挑戦してきたそうです。

2016 年に初めて生産量が 1t を超えてから、年々数量を伸ばし

やっとなりになってきた状態のようです。

■複数品種で期待される長期出荷

松山市で栽培されているアボカドには、

「ピンカートン」「ベーコン」「フェルテ」「福徳利」「ハス」の 5 種類。

輸入品よりも果実が大きく、樹上で実らせる期間が

長いので味が濃厚なんだそうです。

品種が 5 種類あることに驚きですよ！

国産アボカドの需要は大きいと

生産者は手ごたえを感じられているようです。

栽培品種が多く、収穫が本格化することで長期供給にもつながることが期待されています。

【高栄養で女性に絶大な支持】

森のバターと呼ばれるくらいですから、高栄養であることには間違いない。でも高カロリー、高脂質・・・？と思われる方もいらっしゃると思います。

実際のところ、アボカドに含まれる脂肪のほとんどは、ダイエットでも注目されている「不飽和脂肪酸」
それに加えて、ビタミンEやB2、カリウムなども豊富で栄養バランスもいいことから、特に女性からの人気は絶大です。回転ずしのメニューに使われるのも今では定番になっています。

■アボカドの調理法はさまざま

現在ほどのアボカドブームになる前、子供のころに「アボカドにわさび醤油をつけて食べるとまるでトロみたい」と聞いた記憶があります。それくらいの食べ方しか聞かなかったのが、いまでは、お寿司のネタ、天ぷら、茶わん蒸し、グラタン、スムージーなど、バリエーション豊かになっています。

海苔にご飯、アボカドとお好みの具材をのせて巻くだけの巻き寿司は、定番のお刺身から、サラダ巻き、エビフライやカツなどのボリューム具材とも相性バツグン！

■ライスアイランドがおすすめる商品

上記の巻き寿司にもピッタリな商品です。お子様と一緒に作ってお寿司パーティーも楽しそうです。

・グレインカット黒米

表面の薄いロウ層を削った黒米です。
黒米の栄養価そのままなのに、グレインカット加工により、100%炊飯でもやわらかく炊きあがります。
白米に3%混ぜるだけでも色が出て、桜色のさくらごはん♪
内容量／500g、5kg

・おこめの花 さくらごはん

白米に3%黒米がブレンドされた状態の商品です。

2合パックですので、手軽にかわいらしいごはんが炊きあがります。

他にも同シリーズでは、ジャスミンライス、レモンライスなど

食卓のごはんを華やか彩る商品を揃えています。

内容量／300g



株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>