

アボカドの秘密

身近な食べ物となってきた「アボカド」。野菜のような扱い方をされますが、実は果物の仲間です。豊富な栄養と美味しさにより、ご家庭で食べる機会が増えてきているようです。

今回は、そんなアボカドの食べ頃、果肉にみられる黒い斑点や筋の正体について、お話しします。

●アボカドの食べ頃

国内では「ハス種」というアボカドが最も多く流通しており、熟すと外皮が鮮やかな緑色から次第に黒っぽく変色していくのが特徴です。濃い緑色から黒になったタイミングが食べ頃となります。また、アボカドは未熟な段階では水分量が多く、果実にハリがあるため、ヘタも飛び出しています。追熟が進むと、果肉の水分量が減っていきヘタが沈んでいるので、食べ頃を見極める際に、外皮とヘタの間に少し隙間ができ始めているか確認をしてみてください。

👉追熟が進み過ぎると腐敗の原因になります。また、アボカドは低温に弱いため、**未熟な状態で冷蔵庫など5℃以下**で保管すると、果肉が黒くなる原因となります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●アボカドの黒い斑点は何？

写真のように、アボカドを切ったときに黒い斑点や筋があっても、傷んでいるわけではありません。黒い斑点や筋は、アボカドの組織(ポリフェノールという抗酸化物質)が酸化することが原因であるため、食べても問題はありません。



👉黒い斑点や筋が入っているだけで、果肉の色がキレイなら腐っているわけではありません。ただし、

- ①果肉全体が黒くブヨブヨしている
 - ②異臭がする
 - ③ヘタ部分にカビが生えている
 - ④種が簡単に取れ、弾力がなくドロツとしている
- このようなアボカドは腐っている可能性が高いので、廃棄した方がよいでしょう。

ご家庭で追熟させたアボカドは、果実全体が変色していないか、においや感触など他に異変がないか見極めることが大切です。酸化しやすい果物のため、切ったアボカドにレモン汁などをかけラップで包んでおくと、1～2日褐変を防いで保存することができます。

2022年
8月1週
(31号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

