

## みんなの声はこんな声

### 栄養豊富な、注目食材！

## ●「アボカド」について聞きました。 ●●●●●●●●●●

今回は「アボカド」をテーマに、Salad Cafeユーザーの皆様に聞きました。

「アボカドって野菜なの？果物なの？」先日、スーパーマーケットで子どもが母親に質問していました。アボカドは、八百屋さんでも売られていますし、野菜のように様々な料理に使われていますが、木に実る「果物」です。数年前は、南の国の珍しい果物のひとつでしかなかったアボカドですが、料理に使えることが知れわたり、あっという間に日本中に普及しました。

アボカドは栄養価が高く、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEを豊富に含んでいます。「森のバター」と呼ばれるくらい、脂肪分が多いのですが、その殆どが不飽和脂肪酸なのでコレステロールの心配はありません。他にも食物繊維が豊富だったり、美容と健康に気を使う方にはぴったりのアボカド。食卓に上手に取り入れていきたいものですよ。

さて、今回のアンケートは「家でアボカドを使った料理を作りますか？」という話題など。さて、あなたは、どんなアボカド料理を作っていますか？

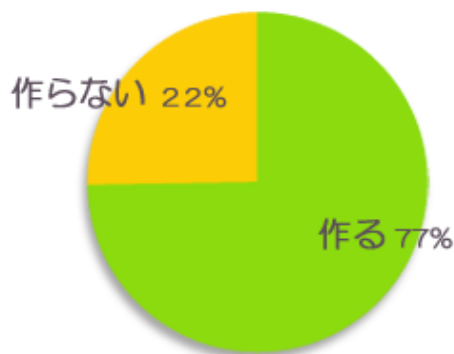
## ●●アンケート結果●●

### Q1. アボカドは好きですか？



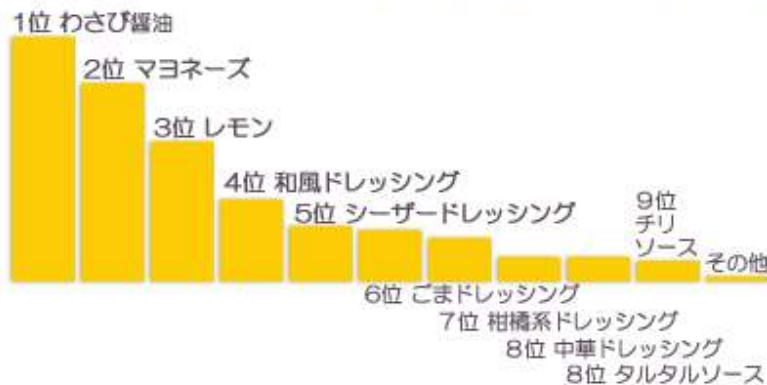
アボカド人気はすごい！  
中には苦手の方もいるようですが、男性、女性がかかわらずたくさんの方に支持されているのが判りました。

### Q2. 家でアボカドを使った料理を作りますか？



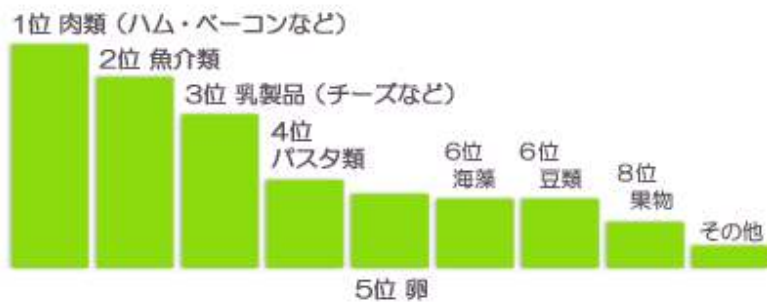
ほとんどの方が、アボカドを使った料理を作るようです。外食でも、家でも登場する人気の食材なのですね！

Q3. アボカドのサラダに、何をかけて食べたいですか？（複数回答可）



一番人気は、やっぱり定番のわさび醤油。簡単で、家にあるもので味付けでき、美味しい！という事ずくめとの意見が多数でした。また、ポン酢との組み合わせも人気がありました。

Q4. アボカドのサラダで野菜の他に、組み合わせたい食材は何ですか？（複数回答可）



肉類と組み合わせたいという意見が多い結果に。実際には、マグロなどのシーフードと組み合わせている人が目立ちました。

ここに、こだわる！

「アボカド」について、お寄せいただいたコメントの中からご紹介いたします。皆さまのアイデア溢れるレシピに、スタッフ一同、観望です！

・実は、コンビーフと炒めると絶品なんです！（40代女性）

・半分に切って種を取り除き、穴にコーンを詰めてチーズをのせてオーブンで焼く。切って熱していなかった時、お薦めのメニューです。（40代女性）

・マヨネーズに醤油とバターと胡椒を混ぜ、アボカドと一緒にペースト状にしたものを、ガーリックパンにのせて美味しくいただけます。（50代男性）

・アボカド、卵、ベーコンでスクランブルエッグにします。味付けは醤油です。（50代女性）

・半分に切ったアボカドにかつお節を乗せて梅ドレッシングかけるだけ！簡単＆美味しいので朝からよく食べます！（30代女性）

・海老とにんにくとアボカドを炒め、ブラックペッパーと醤油で味付けしていただきます。（40代女性）

◇ 調査方法：Salad-Cafeセレクト！プレゼント応募時にアンケート調査を実施。