

アボカドの育て方

森のバターともいわれる栄養満点で美味しいアボカドは、身近な緑として簡単に育てることができます。

種から芽が出て成長する様子を楽しみながら大きく育て、ご家庭を緑で彩りましょう。

材料と道具

アボカド

包丁／まな板／台布巾

爪楊枝（3本）

容器（紙コップやペットボトル等）

ステップ1__アボカドの種を取り出す

- 1 アボカドのへたを切り落とす。
- 2 アボカドを半分に切り、種を取り出す。
- 3 取り出した種の表面を洗う。



ワンポイントアドバイス！

種の表面は少しぬめりがあります。これは発芽抑制物質なので、よく洗ってください。

ステップ2__種を容器にセットする

- 1 種の上と下をカットする。
- 2 種の周囲3方に爪楊枝をさす。
- 3 種の下方が水につかるように容器に入れる。

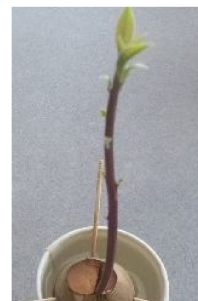


ワンポイントアドバイス！

種は尖っている方が上になります。上下を間違えないようにセットしてください。

ステップ3__育てる

- 1 できれば日当たりの良いところに置く。
- 2 水はできれば毎日交換する。
- 3 成長を観察する。



1 か月後



1 年後

ワンポイントアドバイス！

1 か月程で芽が出てきます。冬でも発芽しますが暖かいところを好むようです。

アボカドの美味しい食べ方

森のバターともいわれる栄養満点のアボカドをとっても美味しく食べる方法をご紹介します。

水耕栽培用の種を取り出したら、是非この食べ方を試してみてください。

材料

アボカド … 2 個
グワカモーレ・シーズニング
（オールド・エルパソ） … 20 g
サルサ（カゴメ） … お好みで
トルティアチップス（湖池屋） … 適量
カットレタス … 適量

ステップ1__材料を揃える



★ グワカモーレ・シーズニングは、カルディ等で購入できます。1袋20g入りです。

ステップ2__作って食べる

- 1 種を取り出したアボカドの可食部をスプーンで取り出し、ボールに入れます。
- 2 グワカモーレ・シーズニングアボカドを加え、スプーン等でつぶしながら混ぜます。これでアボカドディップの完成です。
- 3 カットレタス、トルティアチップスの上にアボカドディップを乗せ、お好みでサルサをかけて完成です。お好みの容器に盛り付けてください。



ボールに入れて混ぜる



アボカドディップの完成



盛り付け例

- ★ ビールのおつまみにもぴったりです！
- ★ アボカドの種は、ぜひ育ててみてください。