

オーストラリアのアボカド産業

オーストラリア産アボカドは、高品質かつ風味も豊かで栄養価が高く、
極めて高い食品安全性基準のもとで生産されています。

オーストラリアのアボカド産業は、長い歴史のある成熟した産業です。現在、オーストラリアの年間アボカド生産量は8万5000トンを超えており、今後の数年間で11万5000トンまで伸びると予想されています。つまり、現在は国内で消費されている高品質のオーストラリア産アボカドがオーストラリア国外の消費者にもお楽しみいただけるようになります。

オーストラリアは1年を通してアボカドを生産しています。現在、オーストラリアのアボカド産業は、8月から3月にかけて、西オーストラリア州、南オーストラリア州のリバーランド、タスマニアの生産地域から日本にハス種アボカドを供給することが可能です。

日本の消費者に高品質の新鮮なオーストラリア産アボカドをお届けするため、アボカドは空輸で輸出します。オーストラリア産アボカドは、主に料理に使われますが、スムージー、アイスクリーム、ケーキなどのデザートにも使うことができます。

高品質のオーストラリア産アボカドを消費者に提供するためのサプライチェーンについて、下記のリンクに様々な資料をご用意しています（無料）：
www.avocado.org.au/global/



日本への高品質オーストラリア産ハス種の輸出

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
西オーストラリア州												
リバーランド & タスマニア												

オーストラリア産アボカドのメリット

- 驚異的な栄養価
- 独特の食感と風味
- 料理にもデザートにも使える万能食材
- オーストラリアは世界トップレベルの生産システムを採用
- オーストラリアのアボカド産業は長い歴史のある成熟した産業
- オーストラリアは非常に厳格な食品安全性基準を採用
- 日本との距離—わずか48時間でオーストラリアから新鮮なアボカドをお届けできます

栄養

アボカドは、心臓に良いだけでなく、健康な体に欠かせない重要な栄養素が豊富に含まれた優秀な果物です。糖分は低く、食物繊維が豊富で、塩分はゼロです。チアミン、リボフラビン、ナイアシン、マグネシウムを含み、また、抗ウイルス・抗菌作用を持つ優れた抗酸化物質であるビタミンA、C、Eも豊富なため、美容にも効果を発揮します。アボカドには一価不飽和（善玉）脂肪酸が豊富に含まれているため、飽和脂肪酸の代わりにアボカドを取り入れることが心臓病の予防につながります (Yates, L., 2015)。



ハス種アボカドの選び方と保存方法

オーストラリア産アボカドをばらばら!

色でわかる食べごろ 簡単ガイド



完熟したハス種アボカドの果皮は、紫がかった黒色で表面がざらざらしています（上の写真）。実は、黄がかった緑色で、濃厚でクリーミーな舌触りとナッツのような風味です。

くぼんだ黒い斑点のない、柔らかく熟したアボカドを選んでください。アボカドが固い場合は、紙袋や果物かごに入れて室温で保管すれば、数日で熟します。熟したアボカドは、冷蔵庫で1~2日間保存可能です。包丁を縦に入れて種の周りに切れ目を入れ、両側をひねって2つに分け、スプーンで種を取り除いてください。一度切ったアボカドを保存するときは、アボカドの断面にレモン汁、ライム汁又はホワイトビネガーをかけると変色を防ぐことができます。断面にぴったりとラップをかけて保存する方法もあります。



Unit 13, Level 1, Fresh Centre
385 Sherwood Road
Rocklea Queensland 4106 Australia
電話 : +61 7 3846 6566
www.avocado.org.au
メール : admin@avocado.org.au

Avocados Australia は、800名のアボカド生産者と広範なサプライチェーンの利益を代表するオーストラリアのアボカド産業の主要業界団体です。毎回の購入時に高品質のオーストラリア産アボカドが消費者の手に渡るように、サプライチェーン全体の成長と発展を促進することに取り組んでいます。全ての消費者に健康で安全な製品を提供するため、生産者と手を取り合い、継続的に生産者の能力を高めていくことを目指しています。