

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 愛媛県松山市の「アボカド」レシピ

(初回放送：2020年1月15日)

### 1 軒目「1個700円！？超～貴重！国産アボカドを召し上がれ」

#### 料理①:わさびマヨあえ

**材料** アボカド（1/2個）、数の子（50g）、マヨネーズ（20g）、わさび（5g）、  
レモン（1/2個）

**作り方** ①アボカド、数の子は一口大に切る。  
②①をマヨネーズ、わさびであえる。最後にレモンを搾って完成。

### 2 軒目「アボカドに恋してる！揚げ・蒸し和風料理」

#### 料理①:塩こうじアボカドの天ぷら

**材料** アボカド（1/2個）、鶏もも肉（100g）、小麦粉（適量）、天ぷら粉（適量）、  
塩こうじ（適量）、サラダ油（適量）

**作り方** ①アボカドは3cm、鶏肉は7mmくらいの厚さに切り、塩こうじに半日漬けておく。  
②①の鶏肉に小麦粉を薄くつけてアボカドを巻き、水で溶いた天ぷら粉につける。  
③180℃の油で2分ほど揚げたら完成。  
※アボカドを加熱する際は、少しかための実を使うと程よいやわらかさに仕上がる。

#### 料理②:おひたし

**材料** アボカド（適量）、だし汁（1カップ）、甘口しょうゆ（大さじ1）  
※普通のしょうゆを使う場合、みりんを足すとおいしく仕上がる。

**作り方** ①だし汁を温め、しょうゆを加える。  
②①の火を止め、横1cm幅に切ったアボカドを1時間ほど漬けて完成。  
※長く漬けると色が悪くなるので、味の染み込み具合をみながら漬け汁から取り上げる。

### 料理③:アボカド巻きずし

**材料** アボカド（1個）、酢飯（3合）、油あげ（大判3枚）、だし汁（3カップ）、砂糖（大さじ2）、濃口しょうゆ（大さじ1/2）

**作り方**

- ①油あげに湯をかけて油抜きをする。熱がとれたら、水気をしぼる。
- ②鍋に、だし汁、砂糖、濃口しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③②に油あげを入れて落とし蓋をし、汁気がなくなるまで時々返しながらかける。
- ④アボカドは縦1cm幅に細長く切る。
- ⑤巻きずしの上に、油あげ、酢飯、アボカドの順に載せ、締めながらしっかり巻く。
- ⑥ぬらした包丁で食べやすく切り分けて、完成。

### 料理④:アボカド茶わん蒸し

**材料** アボカド（60g）、甘エビ（8尾）、卵（1個）、だし汁（150ml）、薄口しょうゆ（小さじ1）、三つ葉（4枚）

**作り方**

- ①ボウルに卵を溶きほぐして、だし汁と混ぜあわせる。
- ②①をざるでこし、薄口しょうゆを加える。
- ③アボカドをさいの目に切る。器にアボカド、甘エビを入れ、②を注ぎ入れる。その上に三つ葉をのせ、ラップなどでふたをする。
- ④蒸し器で20分ほど蒸したら完成。 ※蒸し時間は目安

## 3 軒目「母と娘がおもてなし ほっこりアボカド鍋」

### 料理①カルパッチョ

**材料** アボカド（1個）、媛小春（2個）、タイ（100g）、ブリ（100g）、オリーブ油（適量）、岩塩（適量）、ブラックペッパー（適量）、酢（適量）

**作り方**

- ①アボカドは半分に切って種をとり、皮をむいて横5mm幅くらいに切る。  
媛小春は3mm幅程度、タイとブリは柵を7gくらいの薄切りにする。
- ②アボカド、媛小春、刺身を交互に並べ、調味料をすべてかけて完成。  
※媛小春はみかんで代用してもOK

### 料理②:アボカド鍋

**材料** アボカド（1個）、トマト（1個）、キャベツ（200g）、たまねぎ（1/2個）、えのきだけ（50g）、豚バラ肉（160g）、チーズ（60g）、オリーブ油（大さじ2）、ブラックペッパー（適量）

<スープ>

水（600ml）、洋風だしのもと（30g）、塩（小さじ1）、ブラックペッパー（適量）

**作り方**

- ①アボカド、トマトは薄切りにする。キャベツ、たまねぎ、えのきだけは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にスープの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。キャベツ、たまねぎ、えのきだけを入れて弱火で15分ほど煮込む。
- ③②に豚バラ肉を加え、さらに5分ほど煮る。
- ④肉に火が通ったら、アボカドとトマトを入れ、チーズをのせてひと煮立ちさせる。
- ⑤仕上げにオリーブ油を回しかけ、ブラックペッパーを振って完成。  
※アボカドは煮すぎると、色が悪くなったりエグミが出たりするので、食べる直前に入れる。