

◎ 皮ごとアボカドのクリーミーグラタン

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

アボカド	1個
カマンベールチーズ	40g
プチトマト	3個
マヨネーズ	大さじ2
マスタード	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
黒胡椒	適量
パセリ(みじん切り)	適量



1 アボカドは半分に切って種を取り除く。中身をスプーンでくり抜きフォークで少し形が残る程度に潰しておく。アボカドの皮は器にするのでとっておく。

2 マンベールを2cm角くらいにカットし、プチトマトは1/4にカットする。

3 ボウルにマヨネーズ・マスタード・レモン汁・黒胡椒を混ぜ合わせ、アボカド・トマト・カマンベールチーズを加える。

4 アボカドの皮の器に3を入れて、トースターで焦げ目がつくまで（7分程）焼く。仕上げにパセリを散らす。

ばん くみこ先生のコメント★

超簡単な前菜レシピです。アボカドは大好きで、以前は毎日1/2個ずつ食べていました。そのまま食べるのもいいですが、焼いたり、揚げたり、スープするのもおすすめです。バニラアイスと混ぜてデザートにまでしています。春先のメキシコ産のアボカドは油分が多くて美味しいです。熱々トロロリのカンベールチーズとアボカドにマスタードと黒胡椒のピリリとしたアクセントがポイントです。

ここがポイント <アボカド>

果実の約20%が脂肪のアボカドは「森のバター」といわれています。その脂肪は不飽和脂肪酸でコレステロールの心配はありません。それどころか、悪玉コレステロールを減少させるともいわれており、ビタミンEも豊富で老化防止にも役立ち、食物繊維もレタス2個分入っています。女性に大人気なのわかりますね。

食べごろのアボカドの見分け方は皮の色です。全体的に黒くなってきていて、ヘタが乾燥しているものを選びましょう。よく握って確認している人も多いですが、あまり触りすぎると凹んでしまってそこから傷むので注意したいです。アボカドはデリケートな果物ですからね。

アボカドの切り方は、皮つきのまま種に沿って包丁でぐるりと1周切り込みを入れます。左右反対の方向に軽く手でひねって2つに割ります。種は包丁の根元を刺して取ります。アボカドは酸化して茶色くなりやすいので、色止めにレモン汁をかけましょう。

