



Alter Weekly Order Catalogue

ほんものを たべよう B

2026.1月2週号

提出日
12/火 水 木 金
23 24 25 26配達日
1/火 水 木 金
6 7 8 9翌々週分配達日
1/火 水 木 金
13 14 15 16

オルターの提案

- 本当に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

果物

日本で唯一の 有機JAS認証国産アボカド

樹上でしっかりと脂分を蓄えた美味しい「和ボカド」

アボカドラウンジ有田

文責 橋口 淳子（オルター企画部）

きっかけは庭に植えたアボカドの種

一年を通じて温暖で雨が少ない愛媛県松山市で有田文宣さんはアボカドを有機栽培しています。瀬戸内海から500mほどの距離にある圃場は以前みかんが栽培されていた耕作放棄地で約30aの山を有田さんが開墾し、苗を植え、2014年からアボカドの栽培を始めました。

有田文宣さんは地元愛媛県松山市出身。株式会社エフテックで農業生産現場の課題解決を支援する仕事をしていました。全国の生産者を回る中で自身も農業に興味がわき、奥様が庭に植えたアボカドの種が冬の寒さに耐えて大きく育っているのを間近に見て、アボカド栽培を始めるきっかけとなりました。当初は無農薬・無肥料で栽培していました。2018年1月にアボカドラウンジ有田を設立。自身の栽培するアボカドを『和ボカド』として商標登録し、翌2019年10月に定年退職後、本格的にアボカドの栽培・販売事業を開始しました。

最低限の有機肥料だけで 美味しい安全なアボカドをつくる

アボカドは中南米を原産地とするクスノキ科の高木です。年間通して温暖で霜が降らない地域が適地で、日本の主な産地は愛媛県、和歌山県、鹿児島県など柑橘類が栽培されている暖地です。みかんの産地として有名な松山市ではみかん・伊予柑の転換作物として、2008年から農業指導センターがアボカドの苗木の育成・配布・栽培技術の支援を始め、アボカドの産地づくりを進めています。

有田さんの圃場は瀬戸内海が見える南向きの傾斜地で日当りよく、水はけの良い土地でアボカド栽培に向いた環境です。年2回落ちるアボカドの



アボカドラウンジ有田の有田 文宣さん

落ち葉と刈草、年1回炭を撒くことで発根作用を促し、現在は有機肥料を最低限使用しています。農薬の使用はありません。灌水は雨水のみ使用。雨が少ない地域のため雨水水槽の水も使用しています。カラスの食害を防ぐため、実がついている木の上部はネットで覆っています。更に1玉ずつ袋掛けし害虫の被害・防寒・擦り傷を防止、見た目も美しいアボカドづくりに取り組んでいます。また、アプリを活用して品種ごとの収量を把握し、出荷に役立てています。2022年9月には日本唯一となる国産アボカドの有機JAS認証を取得しました。2023年11月に開催されたアボカドフェスティバルでは露地栽培の部で優勝しています。

貴重な「和ボカド」、食べ頃を逃さずに

アボカドはビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸、食物繊維などを多く含み、世界一栄養価の高い果物としてギネスで認定されています。脂肪分は約20%あり「森のバター」と呼ばれていますが、脂質の大半はリノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸でヘルシーです。ただし、カロリーが高いため食べ過ぎには注意です。

アボカドラウンジ有田ではベーコン、ハス、ズタノなど複数の品種を栽培しています。多品種栽培することで出荷時期をずらし、長い期間出荷できるようにしています。今回1月3週お届け予定の品種は果皮がでこぼこしたハス種と果皮がつるつるし

て種が大きめのズタノ種です。大切に育てられたアボカドは鮮度を保つためと熟期をわかりやすくするために、へた付のまま収穫した直後に出荷されます。室温により熟す日数は変わりますが、届いてから14日前後を目安に、へタを触って簡単に取れたら食べ頃です。有田さんの作る「和ボカド」は樹上でしっかりと脂分を蓄え、濃厚できめ細かくクリーミー、とても美味しい貴重なアボカドです。食べ頃を逃さずお召し上がりください。

アボカド 鰐梨神社でアボカド狩りを祈願

有田さんは瀬戸内アボカドグループの代表をしています。地域に合う寒さ・暑さに強い豊量性のある美味しい新品種を作り、後継者にバトンタッチしていくと品種改良にも取り組んでいます。オリジナル品種には「さえみ」と奥様の名前から命名した品種も誕生しています。

アボカドに魅了された有田さんは自宅前に鰐梨（アボカド）神社を作ったり、アボカドの園地内に瀬戸内海が展望できるテラスを作ったり、来園者が楽しめるようにしています。残念ながら猛暑と干ばつの影響で現在アボカド狩りは休止中とのことです、「オルター生産者ツアーでアボカド狩りに来られますように」と鰐梨神社で祈願し、おみくじを引かせていただきました。「大吉」が出ましたのでいつかアボカド狩りが叶うと期待しています。



自宅前に作った鰐梨（アボカド）神社。アボカドは英名でalligator pearとも言われ、和名は鰐梨（ワニナシ）。鳥居横のアボカドの木におみくじを結ぶと願いが叶うそうです。

アボカドラウンジ有田のアボカド ★★★

●品種

ベーコン、さえみ、フェルテ、ピンカートン、ハス、ズタノ、カビラグリーン、福德利、リード、ホリデー

●防除

農薬の使用はありません

●施肥

オーガニック853 クワトロミネラーレ ケルプペレット ナチュラルぼかし ハーモニーシェル 天然有機石灰 炭そだち

●除草

除草機