



南国からの贈り物

# バナナ



## 日本のバナナ

日本では現在、沖縄や鹿児島で観光果樹として栽培されています。  
 日本では古くから食用としてではなく、芭蕉布などのように織物として茎や葉を利用していました。  
 芭蕉布（ばしょうふ）は、沖縄県および奄美群島の特産品。軽くて薄い、肌にまとわりつきにくいなど高温多湿な日本の夏でも涼感が得られる素材です。  
 着物だけでなく、蚊帳、座布団など使用用途は様々です。

## バナナの追熟環境

食べ頃は斑点（シュガースポット）が出たときですが、温度が高いほど熟度の進み具合が早いのですぐに食べたい方は暖かい部屋で保存するのが良いでしょう。  
 冷蔵庫に入れると低温障害＝風邪（皮は黒くなるが熟度が進んでいない）状態になるので気を付ける。



## バナナジュース・アレンジ

材料（2人前）

バナナ 3本  
 牛乳 200 ml

作り方

準備、バナナは皮をむいておきます。

- バナナは3等分にします。
- ジッパーに平らに入れ、冷凍庫に入れます。
- 冷凍したバナナに牛乳を入れ、攪拌してベースが完成です。

※凍らせてアイスにするのもオススメ

アレンジ①

黒ゴマ 大さじ2

アレンジ②

アーモンド 20粒

アレンジ③

甘酒 大さじ4

アレンジ④

すりおろし生姜 大さじ2

※アレンジは工程3に入ります。

## ☆バナナキュー☆



フィリピン・メリエンダ（フィリピンの午後のおやつ）

材料（1人前）

熟していないバナナ 1本  
 三温糖 大さじ1～2  
 揚げ油 適量

作り方

- バナナを軽く素揚げします。そして揚げたバナナに砂糖をまぶします。
- 砂糖をまぶしたバナナをもう一度あげます。バナナに砂糖がカラメル状態に絡みついたら出来上がり。

バナナキューはフィリピンのローカルフードです。

熟していないバナナを、より甘く食べたい人向けのおやつ。出店などで串にささって売られています。

熟していると果肉が柔らかいため形がくずれやすく、甘くなりすぎてしまいます。また、熟すことで調理時にフライパンにくっつきやすくなってしまいます。

バナナキューを春巻きにした料理は、トゥロンという人気メニュー！