

バナナを上手に保存して 美味しく食べよう!

手軽に食べられる果物のバナナ!少し時間が経つと黒い斑点がでてきたり、皮が灰色へと変わってしまい、食べられるのか心配になったことはありませんか?今回は、バナナのご家庭での保存方法と食べ頃についてお話しします。

●輸入されたバナナは…

バナナは植物防疫法により緑色の状態でないと日本国内に輸入できません。これは黄色いバナナには害虫が寄生している可能性があるためです。生協では国内に入ったバナナを、生協組合員の皆さんからのご注文に応じて追熟加工を行い、黄色く色づいた状態でお届けしています。しかし、台風などの影響で港湾に接岸できず、物流が滞ってしまい、本来の追熟日数を短縮してお届けする場合がありますが、ご家庭で保存(追熟)すれば美味しくお召しあがりいただけます。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●ご家庭での保存方法と食べ頃

お届け直後は果肉が硬い場合がありますので、常温で風通しの良いところに置く「追熟」を行ってください。黄色く色づき、だんだんと果皮にシュガースポットという黒い斑点がでてきます。この時点が最も果肉が柔らかく糖度が高くなり、香りも良く、美味しく食べられます。なお、バナナは袋詰めされていますが、穴が空いていますので袋のままであっても、出しても追熟に変わりはありません。



●バナナも風邪をひく?!

熱帯産植物のため、寒さに弱いバナナ。寒い室外に置いたり、冷蔵庫に入れるなど13度以下で保存したりするとバナナは風邪?!をひいてしまうのです。

皮が緑色から暗緑色や灰色へと変わって味も悪くなります。冷蔵庫などでの低温保存は追熟も止まってしまうので避けましょう。



バナナはカロリーが高いのでは?と誤解されることもありますが、実は1本(可食部100g)のカロリーは93kcalなのです。そして、食物繊維やビタミン類、カロテン、鉄、カルシウムなども豊富なので、手軽に食生活に取り入れていただきたい果物です。

2023年
1月2週
(2号)

東海コープからの

おいしくて、

安全なおはなし

