



今日のバナナ、どれにする？

バナナにもいろいろな味や食感がありますが、どのようなバナナがお好みですか？
現在、コープファミリーで取り扱っている8種類のバナナについて紹介します。
新商品もありますよ。 ※味覚の感じ方は個人差がありバナナの熟度によっても大きく異なります。

甘熟王プレミアムリッチ

3月登場
NEW!

小ぶりにサイズで上品な甘さ
フィリピン産 (次回3月3回)

標高600m前後の高地栽培。育成期間は14ヵ月。土づくりからこだわり、土壌分析の結果をもとに、栽培に適した園地を選び定植。有機質肥料を中心に施肥しています。

おいしいバナナを少しでも食べたいという声に応えた食べ切りサイズ。



約12cm

レギュラーバナナ(エコ)

3月登場
NEW!

さわやかな甘さのさっぱり系
フィリピン産 (毎回企画)

できるだけ有機肥料を中心に使い、農薬を極力抑えるため害虫が嫌う植物を植えるなど除草剤をしません。農園周辺の山里での植林、プラスチックの通い箱の使用など自然との共存を意識した環境で栽培しています。



バナナの洗浄水は、ろ過装置できれいな水に戻し、園地内の排水路に流しています。



エコバナナ

インドネシア産バナナ

さわやかな香りとコクのある甘み
インドネシア産 (毎回企画)

赤道直下のスマトラ島を中心に、熱帯雨林地帯で栽培。さっぱりした味わいが特徴の、台湾バナナを起源とする台蕉種。さわやかな香りと、酸味が少なく滑らかな舌触りが特徴。2018年から生産量が増えてきた新しい品種です。



パッキングハウス

バナナ豆知識

硬めが好き？
熟したのが好き？

バナナにはカリウムが豊富

食後のデザートに食べることで塩分を排出することができます。

熟度で変わるバナナの栄養

バナナは、熟成するに従い青から黄色を経て茶色へと皮の色が変化していきます。実は熟度によってバナナに含まれる栄養素も変わってきます。

・「青めバナナ」は整腸作用に期待!

まだ熟しきっていない青めバナナには、食物繊維と同様の働きをする難消化性デンプンが多く含まれている分、特に「整腸効果」が期待できます。難消化性デンプンは熟成するにつれて分解されて糖化されていきます。



・「黄色バナナ」は美肌効果に期待!

ビタミンB群の中でもB2やナイアシン(B3)、B6は、「美容ビタミン」とも呼ばれ、体内の脂質や糖質、たんぱく質などのエネルギー代謝に欠かせません。黄色バナナはこの3つの含有量が果物の中で抜群に高いと言われています。



機関紙企画検討委員会で 食べ比べをしました



バナナは種類によって少しずつ味が違うことを発見できました。バナナ選びの決め手がなくて困っている人は「フェアトレード」「有機質肥料」などを手がかりにしてもよいですね。
丸川さん



小さめ1本
(100gあたり)
86kcalだよ。



朝ごはんやおやつに ホットバナナ

バナナを加熱すると糖分がUPします。バナナの皮をむき1本丸ごと、もしくはザク切りにし、電子レンジで30~40秒加熱します。



コープの 高原バナナ

園地指定

もっちりしてほのかに甘い
フィリピンミンダナオ島産 (毎回企画)

標高450メートル以上の高地で栽培。昼夜の気温差が大きいので、低地で栽培したものよりベテンプンの量が多くなるので、甘くてコクがあります。栽培法はコープのフィリピン産バナナと同じです。



同じ産地でも
標高によって
甘さが違うんだね



コープの フェアトレード 有機バナナ

園地指定

さっぱりした甘みでよい香り
コロンビア共和国サンタマルタ産 (毎回企画)



カリブ海に面した自然環境を大切にしている地域の指定園地で栽培。有機栽培を基本にして、化学合成農薬、化学肥料は使いません。生産者が熱帯雨林・野生生物の生態系保護にも取り組んでいます。フェアトレードに認定された公正な取引先に基づくバナナで、一袋につき約4円を奨励金として現地の労働者の生活環境の改善に役立てられています。

コープの 田辺農園バナナ

園地指定

濃厚な甘みともっちり食感
エクアドル産 (毎回企画)

日本人の田辺正裕さんが標高約300mとエクアドルのバナナ産地ではかなりの高地で、赤道に近い場所にある田辺農園で栽培。甘さとコクに加え、酸味もあるのが特徴です。規格外のバナナや茎や葉などから作った堆肥を肥料として活用する「循環型農法」です。



甘熟王バナナ ややもっちり系の凝縮した甘み

フィリピンミンダナオ島産 (毎回企画)

標高700m前後の高地で栽培。昼夜の気温差が大きいので育成期間が通常の約10ヵ月に対し、甘熟王は約14ヵ月前後と長く、この差により、多くのデンプン質が蓄えられ、甘くなります。土壌バランスがよく、水はけ、陽当たりが良好な畑で、土壌にあった有機質肥料を中心にたっぷりと栄養を与えています。



参考 バナナ大学 <http://www.banana.co.jp/index.html>