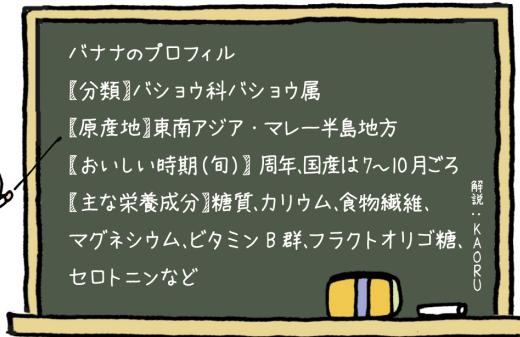


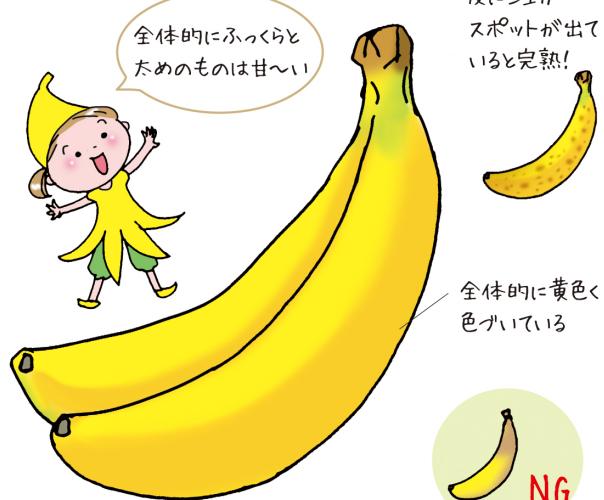


KAORUの フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子



選び方



完熟の目安「シugースポット」
皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに。



黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

バナナのチカラ



バナナ

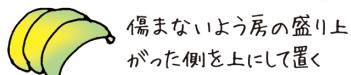
希少な国産が人気！ 元気な活動のエネルギー源に

保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上
がった側を上にして置く

完熟

常温or冷蔵保存

日持ちないので早めに食べ切る
1本ずつラップでぴったりと包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしいヤキード

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れ
て冷凍庫へ
1ヶ月程度保存できる
半解凍の状態で食べたり、ジュース作り
などに



バナナのいろいろ



フィリピンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャバーン・ハイシュー」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとりとして濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラネイン」の深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニヨリータ」。ミニサイズで子どものおやつとしても人気。皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モラード」。少し酸味がありさっぱりとした甘さ

国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感で多くの強い甘み
が人気