

# グリーンフレッシュバナナ Verde Banana「ヴェルバナ」

青くて硬い間はポイルして調理！色が薄く成ったら追熟させて食べよう！



青いバナナの  
新しい食べ方

青目から熟した甘い  
バナナでも楽しめる



リンゴの  
エチレングスで追熟

青い間は、デンプンが豊富で、じゃがいもの食味にそっくり！  
じゃがいもとは違う食感が美味しさを引き出します！



昭和天皇の好物  
バナナのベーコン巻！

バナポテ！



★バナナの皮は  
食べられないよ！  
大きければ、長めに  
ポイルして下さい。

- ①青いバナナを水洗い。両端をカット
- ②芯が柔らかくなるまで10~15分程度  
**ポイル**(大きさに、ゆで時間を調整して下さい)

- ③流水で冷し、皮をむいてカットして、  
**塩で下味**つけてベーコン巻

- ④油少し多めで**焼き色付けて完成**  
粗挽き胡椒をまぶすと**最高！**

●ベーコンや玉ねぎを入れて  
お好みの味付けで炒めるだけ



ウィンナー入れて、  
とろけるチーズ  
オープン焼き！

肉巻き  
チーズフライ！



美味 バナサラ！

バナサラ  
ツナサンド！



※少し熟していたり、柔らかくし過ぎたらツナを入れたポテトサラダ風がオススメ

# グリーンフレッシュバナナ 「ヴェルバナ」のお取扱いについて

1. 「ヴェルバナ」(グリーンバナナ)が硬い状態か、黄色身がかかっていなか、必ず確認して下さい!  
バナナが硬い状態での調理はテンブン質が豊富でお芋と同じ食味です。  
バナナが黄緑になったり、軽く押して柔らかくなっている場合は、熟しはじめており、中心が甘くなっています。特に柔らかい場合は、ボイルは止めて下さい。(糖の影響で、ドロドロになります。)  
その場合、ボイルしなくても簡単に皮が剥けます。  
また生食で渋みがある場合は、更に追熟させてから普通のバナナとしてお召し上がり下さい。  
※グリーンバナナ(未熟)の生食は、果肉が硬く、渋みも強いので、絶対お薦めできません!(^^;)

2. 「ヴェルバナ」(グリーンバナナ)は、簡単に皮が剥けません。(ボイルすると簡単に剥けます!)  
ボイル前に皮を剥く場合は、包丁で縦に数か所、切り筋を入れ、剥がすように剥いて下さい。  
ボイルする際は、必ず事前に洗って下さい。皮ごとしっかり加熱することで、その後の調理も早く、柔らかく食べやすくなります。  
またボイルすると、皮が黒く変色し、水も濁りますが、あとで冷水ですすぎ洗いすると中身も心配ありません。電子レンジの加熱は、バナナの皮の樹液が浮き出てきます。  
触るとベタつきますので、ボイルがお薦めです。  
ボイル後にバナナの中心が黒くなる場合があります。(芯黒)  
これは加熱調理も含め、これまでに栽培、収穫、荷積み、輸送などで衝撃が加わり、果肉の細胞壁が壊れたところにタンニン(ポリフェノールの一種)が酸化酵素と反応して黒くなります。  
これは食べても全く問題はありません。



渋み(タンニン)が気になる場合は、タンパク質(肉、魚、乳製品、卵、豆類等)と一緒に調理して食べると感じにくくなります。

3. 「ヴェルバナ」(グリーンバナナ)は13℃~14℃で、保存すると長持ち!(追熟抑制)  
夏場は、涼しい場所に置きましょう。  
常温で追熟し、テンブンが糖質に変わると甘いバナナに化します。  
(追熟で通常のきれいな黄色になるかは不明です。その時々での保存状態によって、変わります。)  
追熟させる際は、乾燥しないようにビニール袋や密閉度の高い段ボール箱に入れ、空気孔を作って保存してください。(※適度に霧吹きで湿気を与え、乾燥させないことがポイント)  
例えば、リンゴと一緒にいれるとエチレングスを多くなり、追熟が早まります。  
一方、冬場等、13℃以下での保存は、低温障害(風邪ひき)を招き、皮が腐り黒くなりますので、気を付けてください。もし低温保管した場合は、追熟させずに、早い目にボイルして食べましょう。

注) 通常、市販されている黄色のバナナは、ムロで追熟加工されている為、渋みがしっかり抜けて美味しいです。しかし、「ヴェルバナ」(グリーンバナナ)は、自然追熟になりますので、通常よりも甘さやねっとりした食感が感じられない場合があります。

4. ボイル後のお鍋のお手入れについて  
グリーンバナナは、皮の樹液が多い為、粘りの灰汁が付着します。  
その場合のお手入れは、中性洗剤の原液をキッチンパーパーに直接つけて、細目に擦って分解して下さい。その後、スポンジで洗い流して下さい。

詳しくは、インターネットで  
「バナナ 成分」で検索してね。

※食物、皮膚アレルギー(ラテックス)等のある方は、ご注意ください。  
異常があった場合は、すぐにかかりつけの医師にご相談下さい。

健康志向の方にお薦め! バナナは凄い!  
あらためてバナナの成分、効能に注目しましょう!