



= バナナ =

banana (英)

バショウ科バショウ属

世界中で親しまれている果物

【入荷情報】

国内ではほとんど作られていませんが、1年を通して考えれば、日本人の食生活にもっとも密接なフルーツがバナナです。周年安定した入荷があり、安くて手頃。品質・栄養価の面でも評価の高いバナナでしたが、ここ1・2年は価格が高騰しています。

その背景には、フィリピン南部ミンダナオ島を襲った台風被害が大きく影響しています。ミンダナオ島・南部の地域は、台風がめったに来ない地域でした。今回の台風の影響で、あたり一面バナナ畑だった場所は壊滅的な被害を受けました。また、多くの国々がフィリピンや南米、台湾などからバナナを輸入しているため、全世界的に引き合いが強くなっており（取引量が多くなっている）、価格は高くなっています。

金沢市中央卸売市場もフィリピン産のバナナを主力に入荷しています。台風の影響で昨年（2013年）の入荷量は、一昨年（2012年）に比べると77.6%と大きく下回りました。本年（2014年）に入ってから、徐々に回復傾向にあります。数量減の単価高の状況が続いています。

【バナナが食卓に届くまで】

私たちが普段食べているバナナはほとんどすべてが海外からの輸入物です。主力はフィリピン産で、エクアドル、台湾産などの産地も有名です。ではどのようにして、遠く離れた海外から私たちの食卓まで届いているのでしょうか。

育苗	バナナには種がありません。バナナは親株の横から出てくる新芽を利用し、それを苗とします。 バナナ栽培に適した気象条件には下記の3つがあげられます。 ・一年中暖かいこと・降雨が一年中あること・台風の通り道でないこと
開花・結実	苗を畑に植え付けてから6ヶ月くらいになると、赤紫色の巨大な筆先のような形をしたふくらみが現れ、次第に垂れ下がっていきます。そのふくらみが外側にめくると、バナナの実とその先端の白い花が顔を出します。1本の果軸（木）に、複数の果房（果段）がつき、各果房には10本から20本程の果指（バナナ）がなっています。バナナの実に虫がつくのを防ぐため、全体に袋をかけます。

今月の一品紹介

収穫・運搬	畑へ植付け後、9ヶ月くらい経つと、一つ一つの実が十分に成育し、収穫時期を迎えます。バナナは青くて硬いうちに収穫されます。収穫後は、水洗い、選別、計量、箱詰めを行い、出荷準備を調えられます。
輸出検査	トラックに積み込む前に病害虫の検査が行われ、合格したバナナには植物検疫証明書が発行されます。港に到着後、品質検査が行われ、保冷船で出港します。輸送中は常に13~14℃に保たれています。
輸入検査	日本に到着後すぐに、港に隣接した保税倉庫に搬入され、植物防疫法に基づいた病害虫の検査、食品衛生法に基づいた残留農薬検査等が行われます。両方の検査に合格したバナナのみ、通関を経て輸入されます。
追熟	輸入されたばかりの青バナナは、このままで食べることはできません。国内で特殊な方法により追熟させます。 室（むろ）と呼ばれる加工室に運ばれ、コンピューターによってエチレンガス（植物ホルモン）を注入し、24時間徹底した温度管理を行うことで、バナナは濃緑色からだんだんと黄色に変化していきます（追熟）。このことから、バナナの熟成加工は「色つけ」とも呼ばれています。 丸果石川中央青果には、一度に13,800ケースのバナナを熟成できる「丸果バナナ加工センター」があり、色つけを行っています。
店頭	黄色く色づいたバナナは、市場から八百屋やスーパーへ配送され、店頭で並べられ、食卓に届いています。

※ 未熟な状態で輸入する最大の理由は害虫問題です。害虫は熟したバナナには寄生しますが、未熟の青バナナには寄生しないことが判明しています。バナナ産地の虫を日本に持ち込まないために、熟したバナナの輸入は植物防疫法によって禁止されています。

【品 種】

バナナの品種には生食用と、煮たり、焼いたりして食べる調理用とがあり、全体で300種類以上あると言われています。最近では、品種改良が進み、特に甘みの強い高糖度系などが増加しています。

◆ キャベンディッシュ

日本で主流のバナナ。鮮やかな黄色の表皮とクリーム色の果肉が美しく、日持ちに優れた品種です。最近ではこれに台湾系品種をかけあわせるなど、品種開発が一層盛んになってきています。熱帯地方では葉もお皿の代わりや蒸したりする時に利用されます。

今月の一品紹介

◆ 島バナナ

沖縄の在来種。普通のバナナより短くて小さいです。酸味と香りがあり風味は濃厚。

◆ モンキーバナナ

小型の生食用バナナで、別名セニョリータともいいます。皮が薄く甘いのが特徴。

◆ 台湾バナナ

台湾産のバナナ。北焦（ほくしょう）や仙人焦（せんになしょう）という品種が中心で、ねっとりとした甘みと芳香があります。

◆ モロード

皮が赤紫から赤茶色なのが特徴的な生食用バナナ。別名「レッドバナナ」とも呼ばれています。果肉は黄白色をしており、あっさりとした甘みでやや酸味があります。

◆ 調理用バナナ

熱帯地域で常食されている調理用バナナ、カルダバ種。加熱すると、イモに似た食感になります。

【選び方】

付け根が新鮮でしっかりとしており、果皮が黄色く色づいたものを選びましょう。果皮に茶色の斑点（シュガースポット）が出ているものは食べ頃です。

【保存方法】

バナナは熱帯原産のものなので、低温に弱いフルーツです。冷蔵庫には入れず、常温で保存しましょう。バナナは反った背中側を下にして販売されていますが、重みがかかった部分が傷んでくるので、反った背中側を上にし、山形になるように置いた方が良いです。または、バナナハンガーなどにつり下げて保存（成熟）させるのもおすすめです。

袋入りを購入した場合は、エチレンガスが中に溜まりやすく熟度が早く進行してしまうので、袋から出して保存しましょう。

冷たいバナナが食べたい時は、食べる1時間ほど前に冷蔵庫に入れるとよいでしょう。

また、皮をむいてカットしたものをラップに包んで、冷凍しておけばバナナジュースをつくる時など便利。

【食べ頃】

バナナは熟すにしたがって、どんどん色が変わっていきます。糖度が増して甘くなっ

今月の一品紹介

てくると、「シュガースポット（甘い目印）」と呼ばれる茶色い斑点が皮の表面に現れます。この時がおいしい食べ頃です。

【栄養価】

バナナは食べてすぐエネルギーになり、それが長く持続するのが特徴。時間のない朝に朝食代わりとして、スポーツ選手が試合前や競技の合間に食べるほど優れた果物です。

これはバナナにはでんぷん・ブドウ糖・果糖・ショ糖など複数の糖質が含まれており、それぞれ体内に吸収される時間が異なるため、エネルギーを継続的に長時間にわたって生産することができます。大腸で善玉菌の栄養になるオリゴ糖も豊富に含まれ、腸内環境改善にも効果的。消化が良いので、離乳食にもよく利用されています。

また、カリウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミン類の含有量は果物の中でも多く、食物繊維も豊富。情緒を安定させ、精神をリラックスさせる効果のあるセロトニンという成分も豊富に含まれています。

さらに、ポリフェノールによる抗酸化力は果物、野菜のなかも非常に高く、動脈硬化の予防やガン抑制効果が期待できます。熟したバナナほど抗酸化力が高いので、皮にシュガースポットが現れた頃を目安に。その他、免疫力を高める効果も確認されています。

バナナ（生）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
86kcal	75.4g	1.1g	22.5g	1.1g
カリウム	マグネシウム	リン	ビタミン C	カロテン
360mg	32mg	27mg	16mg	56 μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【世界のバナナ】

世界でもっとも親しまれている果物、バナナ。日本では、そのまま生で食べるというのが一般的で、加工と言っても、夏に冷凍して食べたり、バナナジュースやお菓子作りに利用するなどデザートとして食すことが多いです。

しかし世界では、ジャガイモやサツマイモと同じような感覚で、調理用バナナの方が主流です。アフリカでは、青い未熟果を蒸したり、茹でたり、揚げたりしてバナナを主食とする地域があります。東アフリカでは青バナナを「マトケ」と呼んでいます。本場フィリピンでは、エビとバナナをさっと炒めてココナッツミルクと煮込む料理やバナナの揚げ春巻き、バナナチップスが人気のおつまみです。エチオピアでは、トマトソースで煮込む料理があったり、タイでは焼きバナナの露店が数多くあります。

皆さんも海外へ旅行に行った際は、現地のバナナ料理を食べてみてはいかがでしょうか。