

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【調理用バナナ・カルダバ種】

- 【学名】 *Musa spp*
- 【英名】 Banana
- 【科目】 バショウ科
- 【原産地】 東南アジア

●解説

バナナの歴史は大変古く、紀元前 8000 年～紀元前 3000 年頃には東南アジア地域で食べられていたようです。その後、紀元前 2000～紀元 500 年頃までにはインド、東アフリカまでに伝わり、エジプトなどにも交易品として持ち込まれていました。アメリカ大陸に伝わったのは、ポルトガル人がバナナを発見した 15 世紀以降のこと。西アフリカからハイチを経由して、中央アメリカや南アメリカへと伝わったとされています。日本では正式に輸入が開始されたのは 1903 年（明治 36 年）で、台湾産のバナナです。

バナナは、日本では、おおよそ 1 人当たり年間 8.55kg を消費している（財務省貿易統計 2008 年現在）消費量第 1 位の果物です。価格も安価で安定し、ある程度の保存性もあり、生で美味しいことから利用しやすい食品のひとつです。

バナナは栄養が豊富なおうえに 1 年を通して手頃な価格で食べられるとても優れた果物です。現在、日本に輸入されているバナナはフィリピン産、エクアドル産の「キャベンディッシュ」という品種が 8 割を占めます。

世界中で栽培されているバナナの種類は、大きく「生食用」と「調理用」に分かれ、300 種類以上あるといわれています。「調理用」は、煮る、焼くなど、加熱しなくては食べられません。

日本でバナナと言えば、一般的に手軽に食べられる甘くて栄養価の高い果物の一つとして認識されていますが、東南アジアや南米などの亜熱帯や熱帯地域では、食事の素材として調理されるバナナがあります。調理用バナナは、果肉が硬く生で食べることはできません。揚げる、煮る、蒸す、焼くなど加熱して食べます。

調理用バナナの主な品種は、ツンドク種、カルダバ種、リンキッド種などがあります。

主な品種は

| | |
|-------|---|
| ツンドク | 大型で長さ 40cm 以上のものもあるほど大きなサイズが特徴。牛の角に似ていることから、「ホーンバナナ」とも呼ばれている。皮は緑色。完熟しても甘味が少なく、渋みが強い。 |
| カルダバ | 形は太短く角ばっているのが特徴。フィリピンで最も多い調理用バナナ。加熱するとサツマイモのような食感。常温で1週間以内に熟し、自然に黄色くなる。炭水化物やカロチンがとても豊富で、エネルギーやビタミン A が高い。 |
| リンクッド | 果指がくっつき、房が扇形。 |

【調理例】

カルダバの肉巻き

縦半分にしたカルダバにしゃぶしゃぶ用の豚肉を巻きつけてフライパンで焼き、照り焼き調味料を煮からめます。

カルダバのコンビーフ炒め

カルダバを食べやすく切り、フライパンで油炒めした後、コンビーフをちぎり入れて炒め合わせます。

カルダバの大学芋風

カルダバを食べやすく切り、低温の油でゆっくり揚げ、煮立たせた黒砂糖の糖液に入れ、からめます。

素揚げ

7~8mm 厚さの輪切りにして低温の油に入れ、油の温度を少しずつ上げながら、カラリと揚げます。塩やスパイスをふればスナックになり、砂糖をふればおやつになります。

【未熟果の下ごしらえ】

果皮ごと縦半分に切り、電子レンジで皮に爪が立つ程度まで加熱すると、果肉を取り出しやすくなります。加熱した後、果皮と果肉の間に小さめのスプーンやヘラを差し入れ、果肉をはぎ取ります。加熱時間は、熟し加減に合わせて調整してください。

【注意ポイント】

まだ熟していない青(緑色)いカルダバの果皮はとても硬く、手ではむけません。包丁でむくこともできますが、切り口から非常に粘度の高い樹脂状の液(保護液)が出るため、扱いは簡単ではありません。この液は洗剤などで洗っても落ちず、アクも強いので注意してください。ただし、黄色く熟すにつれて果皮はやわらかくなり、液も少なくなるため、果皮を手でむけるようになります。

【関連情報】

バナナについての解説情報は、「果物と栄養教育」にて、果物の食育「第2回バナナ博士になろう」の章でも解説されております。こちらも参考にしてください。

果物の食育「第2回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol02.php>