

宮崎産バナナのレシピ集

宮崎産バナナは農薬不使用なので皮も食べられます。木の上で実が張るまで待つて収穫しているのので、普段食べているバナナとは違った美味しさが楽しめます。

青いバナナが届きます。常温で一週間程吊るすか、うつぶせにして保管してください。(※写真参照)
黄色くなってシュガースポットが出たら食べごろです。



バナナの葉はおまけです。冷蔵庫で保存してください。鶏肉や豚肉をバナナの葉で包んで蒸し焼きにしたり、バナナの葉をお皿代わりにして楽しんでください。



届いてすぐの青くて硬いバナナはお芋のような食感。少し黄緑になると、切った時にバナナ特有の粘りと酸味が出てきます。黄色になったら甘酸っぱい味わいになり、火を通すとトロトロとした食感に。食感や味わいの変化に合わせて調理してください。

《青バナナのレシピ》 まだ甘味は無く、お芋のような食感です。

下ごしらえ

青バナナは軽く洗って、カットしたり皮を削いだら必ず酢水にさらしてください。



● **バターソテー**
バナナの実を食べやすい大きさにカット。バターでじっくりソテーしてお塩をかけて頂きます。ニンニク醤油で炒めればおつまみにピッタリ。



● **バナナの山芋焼き風**
青バナナを皮ごと少量のお水とミキサーにかけ、白だし、卵、キャベツ少量を加えてフライパンで焼くだけ！そのままでも、お好み焼のタレをつけても美味しい！青バナナの栄養を丸ごと頂けます。



● **バナナの天ぷら**
青バナナの実を、スティック状にカットし、天ぷら粉をビールで溶き、170度の油で揚げます。藻塩などで頂いてください。



● **バナナの牛肉巻 マッシュバナナ添え**
バナナの実に薄切りの牛肉を巻いて、火が通るまでじっくり焼いたら焼肉のタレやすき焼きのタレで煮絡めましょう。



● **ベーコン巻き**
青バナナの実を輪切りにし、ベーコンで巻いてオリーブオイルでじっくりソテー。塩こしょう、粗挽コショウを振って頂きます。

● **バナナサラダ** バナナの実を茹でてポテトサラダに。

● **炒め物** バナナの皮と実を細切りにして青椒肉絲などに。

《青バナナのスムージー》 青バナナの皮にはセロトニンがタップリ。

● 青いバナナは皮のみ、または皮ごとスムージーに。黄バナナ、熟したバナナでもOK

青バナナの皮 1/3 (皮ごとでもOK)・りんご 1/2・ショウガ少量・はちみつ・水
ショウガを入れずにキウイでも美味しい！

青バナナの皮 1/3 (皮ごとでもOK)・黄バナナ 1本・ヨーグルト・きなこ・はちみつ



《黄バナナのレシピ》 黄色がかったバナナはとっても甘酸っぱい！



● **バナナのシナモンシュガー焼き&シナモンシュガートースト**
バターソテーしてシナモンシュガーを振りかけるだけ！トーストに乗せたり、パンケーキやバニラアイスに添えてもオシャレ。

● チャツネのかわりにカレーに入れても Good。



● **バナナパイ**
黄バナナを 2 本輪切りにし、グラニュー糖又は砂糖大さじ 1 を振りかけ電子レンジ 600wで 3 分位加熱。粗熱を取ったら冷凍パイシートに乗せて 200度のオーブンで 15分焼く。バナナとは思えない甘酸っぱいパイの出来上がり。バナナにカスタードクリームを合わせたり、シナモンパウダーを振りかけても美味しいです。



SD21-01

株式会社 旬旬堂

TEL.0120-934-088 FAX.0120-934-099

〒880-0911 宮崎県宮崎市田吉 207-2 TEL.0985-40-7657 FAX.0985-40-7189

宮崎 旬旬堂



検索 <https://www.shunjundo.jp/>