

## おなじみのバナナ こんなこと知ってた？



### タイにバナナブーム コンビニが火付け役!?

タイではバナナを生で食べる習慣がありません。生で食べるフルーツとしてはドリアンやパイヤ、マンゴリーなどのほうが好まれ、バナナは主に料理に使われていました。

そんなタイで、昨年、バナナを生で食べるブームが起き、価格が高騰しました。なんとその火付け役が大手コンビニエンスストアという噂も。1本ずつラッピングされた姿が手軽におしゃれに感じられ、人気になったようです。家でも外でも、道具いらずで食べられる手軽さは、万圍共通です。



### 色で効果がちがう!? 老化予防や癒し効果も

手軽に食べられ、すばやくエネルギーになるバナナは、朝ごはんやおやつ、スポーツ前に最適。たんぱく質、ビタミン類、ミネラル類も含まれる栄養満点の食材です。近年、熟成度によって栄養価が変わるといふ説も、緑色が残るかためのバナナは整腸作用が強く便秘解消に、中間の黄色いバナナはビタミンが豊富で抗酸化作用があり、美肌効果やアンチエイジングに、シュガーポットの出した完熟バナナは免疫力アップの効果があるとか。

また牛乳と組み合わせると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが増すので、ストレス軽減や快眠が期待できるかもしれません(諸説あり)。



### 黄色いバナナは 輸入できません

バナナが熟すと虫がつきやすくなるため、法律上黄色いバナナは検疫を通れません。まだ熟していない緑色の状態で出荷・輸入されます。その後、室(むろ)で熟成し、国内出荷となります。

パルシステムは計画生産のため、必要以上のバナナを室においておくことはありません。そのため、予定注文数をオーバーしたときなど、ややかためのバナナが届くことも。もしかためのバナナが届いたら、ポリ袋に入れて15〜20度くらいの暖かい場所におき、追熟させて召し上がってください。

### おやつか弁当か 永遠の論争に終止符?

昔、速足で「バナナはおやつなのか、お弁当なのか」という論争があったものです。

バナナは「木」というイメージがありますが、じつは草本植物、大きな草なんです。その意味では果実ではなく野菜。

「バナナはお弁当」に軍配でしょうか？



### 作ってみよう! 幸せ気分になれる バナナジュース

バナナ、牛乳、卵黄、はちみつ、レモンを混ぜてできあがり。ミキサーがなければ、スプーンなどでつぶしてもOK

余りそうになったら、皮をむきラップをして冷凍に。凍ったままミキサーにかければ、冷たいシェイクに

pal\*system



# 見映えで決めてない? 中身で選べば エコ・バナナに一票

見た目の華やかさ、きれいな喜ばれるこの頃。人もバナナも外見で選んでいませんか？



パルシステムのエコ・バナナ(パランゴン)。表面の茶色い傷は、山崩れをかついで運ぶなど、人の手で作業されている証。もちろん、中身はおいしいバナナです。



動画を見て、バナナの産地の現状を知ってください

生協の宅配/バルシステム 公式YouTubeチャンネル

# 「あなたはどのバナナを選びますか？」

(動画のワンシーンから)



バルシステム バナナ 検索

パソコンから検索した場合は、下にスクロールしていくと動画が見られます



大規模なプランテーションでは、農業の空中散布が。近くには学校もあり、現地の子どもたちへの影響も心配される



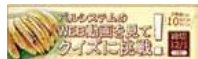
虫除けの袋がけ。農業をしみこませた袋を使って効率化を図る農園がある一方、エコ・バナナは農薬不使用の袋を使う

「わいわい」読者限定  
動画を見てクイズに答えよう!

クイズの正解者には **10ポイント** をプレゼント!

下記のホームページ内バナーまたはQRコードからアクセスすると、動画を見たあと、そのままクイズに応募できます

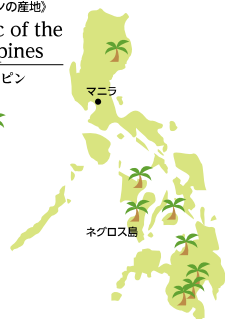
■パソコンからは  
バルシステム東京HPより  
右のバナーをクリック



■スマホからは  
動画内には

《バラコンの産地》  
Republic of the Philippines  
フィリピン

エコバナナの産地



何が届くかお楽しみ♪

## エコ・産直バナナ

主に、タイ産のバナナ、コロンビア産のバナナをそのときの収穫に応じてお届けするお得な規格。(バラコンの場合もあり)。  
ホームトン、バラコン同様、化学合成農薬不使用で栽培



こっくりした甘みがほしいなら

## エコ・バナナ (バラコン)

コクのある濃い甘みが特徴。スイーツの材料にもぴったりで、現地の人もバナナケーキの材料にはバラコンを選ぶそう。現地での運搬上、皮に傷が多く見られるが、中身に問題ないものをお届け。民衆交易バナナ\*としても知られている

\*「民衆交易バナナ」って?

フィリピンのネグロス島で飢餓と貧困に苦しむ子どもたちに人間的な生活をさせたいとがんばる人々と、そういった人々を何とか支援をしたいという生協組合員の想いから生まれた共同開発バナナ。今はネグロス島以外の産地にも広がっている

バラコンバナナは貴重な収入源  
「子どもたちの大学進学という夢の実現のためがんばっています」  
1989年に生産者の自立を応援するために始まったバラコンバナナ民衆交易。定期的な収穫があり、価格の変動がないバラコンバナナは、多くの生産者にとって、貴重な安定した収入源です。  
ソムフリアさんもバラコンバナナを生活の糧にする一人。父親を早く亡くし、10代のときから農作業をして学費を捻出し、苦労しながら大学へも進学しました。  
現在は、生産者として、バラコンバナナを輸出するオルタナティブ・フィリピン社のスタッフとしても働き、忙しい毎日。平日は畑のある山奥で一人暮らし、週末は妻と3人の子供が住む市街地の家で過ごしています。  
「子どもたちを大学へ行かせるのが、わたしたちの夢。あとはふつと生活ができれば何もいらぬいなあ」と語りました。



レニ・ボイソン・アリアンザさん (フィリピン・ネグロス州)

## エコ・バナナが届くまで

① 育苗・植え付け



苗を育て、約8週間後、畑へ植え付ける

② 生育



約8カ月で花が咲き、約10カ月で収穫。その間、化学合成農薬を使わないため、こまめに虫除けの袋がけや雑草取りをする

④ 出荷



箱詰めし、輸出検査を受ける。ポストハーベスト(収穫後農薬)は使わない

③ 収穫・洗浄



収穫したバナナを一つひとついねいに洗浄する。使うのは水だけ。傷などをチェックし選別する

⑤ 入国・輸入検査



病害虫や残留農薬の検査が行われる(検査結果により、くん蒸が行われる場合もあるが、残留はない)  
写真は「産物の説明」HPより

⑥ 追熟・国内出荷



温度・湿度が管理された室(むろ)で追熟。バナナは緑色から食べごろの黄色になる

組合員宅へ



果物の消費量としては、みかんに続いて2位。にもかかわらず、自給率はなんと1%以下。日本の気候を考えると、輸入に頼らなくてはならない食べ物のひとつです。そこで気になるのは、遠い国でどうやって作られて、どうやって運ばれてくるかということ。そのバナナ、安全ですか？

# そのバナナ どこから来たの？

果物輸入量ランキング1位

だから 安全安心のエコ・バナナ

## あなたはホームトン派？ バラコン派？

バルシステムのバナナは3種類。  
ホームトン？ バラコン？ それとも、おまかせ？  
ぜひ食べ比べて、お好みのバナナを見つけてください。



さっぱりとパクパク食べたいなら

## エコ・バナナ(ホームトン)

タイ語で黄金の香りという意味のホームトン。香り高く、さっぱりした甘みが特徴。熟度のしるしとされる「シュガースポット」があまり出ないので、全体が黄色になったら食べごろ目安

《ホームトンの産地》  
Thailand  
タイ



ホームトンの産地タイで産地交流  
「生産者の笑顔に強いつながりを感じました」  
昨年度、タイは干ばつや洪水の被害に見舞われ、収穫量が激減した時期がありました。そんなときこそ高く買ったり、支援金を送ったり、現地を訪れたり、輸入販売を手がけるパシフィック・トレード・ジャパン社とともに、バルシステムは長年にわたり信頼できる関係を築いてきました。  
7月に産地交流でタイを訪れ、第一印象的だったのは、生産者の笑顔です。産地では、暑いなか大きな笑顔で働く姿。過酷な状況でもがんばれるのは、強いつながりから生まれる安心感からだと思えます。  
ほとんどの産地は、小規模で家族経営です。運搬がたいへんな山間部であれば、水や設備に恵まれた産地もあります。届くバナナは小さかったり、まだためだつたり、個体差があります。さまざま産地から届いているんだな、とご理解のうえ、楽しんでください。



バンラート農協の農場を含め、計4カ所の農場を訪れた



バルシステム東京商品・産直推進部 野田 健さん