

エコワンポイント



バナナが長持ち！季節に応じた保存方法



サッと手軽に食べられるバナナ。低カロリーでありながら栄養価が高く、常備している方も多いと思います。しかし、気がつけば皮が黒くなってしまった…という経験はありませんか？

バナナは、自らがもつエチレングスの作用で成熟が進み、追熟が進みすぎると腐敗していきます。バナナを長持ちさせるためには、このエチレンの影響を加味することがカギとなります。とくに、気温が高い夏は冬よりも早くバナナの追熟が進むので、より工夫が必要です。

バナナのおいしさを長く楽しむため、また「食品ロス削減」のためにも、下記を参考にしてみてください。

夏の保存方法 ～冷蔵庫でかしこく～

1. バナナを包装袋から取り出し、常温で好みの状態に追熟させる。
2. 新聞紙またはビニール袋で包む。
3. 冷蔵庫の野菜室に保管する。

★食べるときは、冷蔵庫から取り出した直後よりも、しばらく待って常温に戻すと甘味が感じられます。また、完熟したら冷凍してスムージーやアイスバナナにするのもオススメです！

冬の保存方法 ～常温でやさしく～

1. バナナを包装袋から取り出し、1本1本切りはなす。
2. 直射日光が当たらない涼しい場所で保管する。

★バナナスタンドなどでつり下げて保存すると、傷みにくく長持ちします。

バナナには食物繊維、ビタミンB群、カリウム、マグネシウムなどの栄養素が含まれています♪



エアeshops21

ピットサークル燕店 CMC中越モータース株式会社