

バナナを使ったレシピ

バナナチョコアイスは、もったいないバナナをおいしいアイスにしてみました。そこでそのまま食べることが多いバナナですが、いろいろな料理が作れるのではないかと思います。バナナはペースト状にすると時間経過で色が黒っぽくなるので、レモンや砂糖水などを使うと色どめができます。



バナナもち

材料(5枚分)
バナナ 100g グラニュー糖 小さじ2
塩 少々 片栗粉 大さじ4
バターまたはバター風味マーガリン 適量
メープルシロップ、はちみつなど お好み

作り方
①ボウルにバナナ、グラニュー糖、塩、片栗粉を全て入れてバナナをフォークなどでよくつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる
②①を5等分にして丸め、平らにのばす
③フライパンにバターを熱し、中～弱火で両面に焼き色をつける
④お皿に盛り、お好みでメープルシロップやはちみつをかける



バナナ白玉

材料(2人分)
白玉粉(粉状にしておく) 60g
※追加で入れる分を別に用意しておく
バナナ 1本 水 少量
あんみつの缶詰等好みのトッピング

作り方
①ボウルにバナナを入れてフォークなどでペースト状になるまでつぶす
②白玉粉を加えて混ぜ、水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。柔らかすぎたら白玉粉を加える
③10等分にして丸め、中央を少しへこませる
④鍋に湯を沸かし、③を入れて浮き上がってきたら氷水を入れたボウルにとって冷まし、水気を切る
⑤器に盛り、アイス等を添えてシロップをかける



バナナレアチーズケーキ

材料(4人分)
プレーンヨーグルト(水切りしたもの) 100g
牛乳 100ml 粉ゼラチン 2.5g
バナナ 1本(よく熟したもの)

作り方
①粉ゼラチンを水大さじ1(分量外)でふやかす
②牛乳をラップをせずに500Wのレンジで1分加熱する
③②に①を入れ1分程混ぜる
④ミキサーにプレーンヨーグルト、③、バナナを割り入れ、滑らかになるまで攪拌する
⑤容器に入れて冷蔵庫で冷し固め、お好みで輪切りにしたバナナなどを飾る

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、産地や生産者、野菜や果物について紹介する「コプ子さんの「農」ある風景」。産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。産地の様子や生産者にスポットを当てていきます!

全国に自慢できるコプあおもりの産直産地 まっすぐにりんごと向き合う「なりたりんご農園」

「なりたりんご農園」の早生りんご「葉とらず未希ライフ」の案内が9月1週から始まります!コプ子さんも楽しみにしている「もぎたてのりんご」を、まもなく皆さんの元にお届けできます。

今年の冬は産地にとって大変な試練となりました。雪害の影響が大きく、りんごの樹が折れたり倒れたり、多くの生産者がりんご畑を前に大きなショックを受けたシーズンでした。コプ子さんも大きく割ってしまったりんごの樹を見ましたが、あまりにひどい様子を言葉を失いました。そんな中でも成田さんご夫妻は、かわらぬ笑顔で朝早くから畑に立ち、実る時期に向けて一つ一つ大切にお世話しています。暑い夏を超え、最初の案内となるのが「葉とらず未希ライフ」です。未希ライフをスタートに、葉とらずサンツがる、スイートメロディ、葉とらず弘前ふじ...と多くの品種が続きます。これが「なりたりんご農園」の特徴の一つで、Weekでの案内は2月上旬まで続く予定です。

「なりたりんご農園」の成田さんご夫妻は、弘前市在住。東京都出身の淳子さんは、かつては第一線で活躍していたキャリアウーマン!活躍の場がりんご畑へと変わった今も、そのエネルギーと行動力は変わることなく、日々のりんごづくりに全力を注いでいます。一方、ご主人の勝さんは、りんごづくりを深く探求する「りんごの研究者」のような存在。古い資料や過去の栽培の知恵にも学びながら、りんごがのびのびと育つ環境づくりに力を注いでいます。お二人の元を訪ねる時間は、コプ子さんにとって楽しみの一つです。りんご畑とお二人の笑顔に、心までほぐれていくような、ほっとあたたかな気持ちになるのです。「この人たちの作ったりんごが食べたい」そう思える穏やかな空気が、「なりたりんご農園」には流れています。

組合員さんの元へお届けする「なりたりんご農園」のりんごの中には、淳子さんが心を込めて作成したお手紙が封入されています。ご購入の際にはぜひお読みいただけたらうれしいです。産地では組合員さんとの交流を望んでいます。聞いてみたいことや、応援メッセージなど、ぜひコプ子さんまでお寄せください。ひとつひとつ、大事に育てて皆さまの元へお届けいたします。旬の弘前りんごをぜひ楽しみに!



◀りんごのかわいらしい花が咲くころに訪問した一枚。このお二人の笑顔でりんごもおいしく育つのでは!?そんなことを思いながら、コプ子さんはシャッターを切りまくるのです。



▲成長途中のかわいいりんごの前でパチリです!



▲この日は、コプデリの農産バイヤー田島さんと、川越市の取引先、協同商事の神戸さんが成田さんの畑を訪問。コプ子さんが関東の皆さんにも知ってほしい、我が産地の自慢のりんごとしてアテンドしました。こうして全国の生協がつながっていくといいですね!

