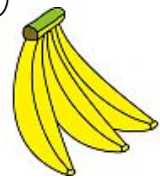


# 野菜ソムリエのおしゃれなフルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 宇根底 知子 他スタッフ



## 1. バナナ

「バナナは病気になった時にしか食べられない」…？！

と耳にしたことはありませんか。昭和30年代サラリーマンの平均月給が1万円弱という時代にバナナ1房(約6本)で250円もしたものです。(現在でいう月給20万円だと5千円に値します)高級舶来果実だったのは言うまでもありません。

そんなバナナが日本に上陸したのは、1569年ポルトガル人宣教師ルイス・フロイスから織田信長に献上されたバナナが最初だと言われています。1963年にバナナの輸入が自由化され、以来現在のように庶民の果物になったというわけです。

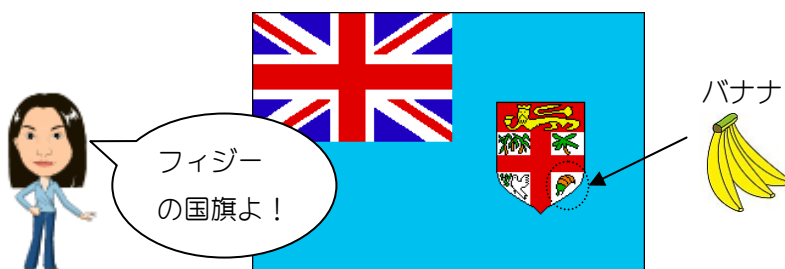
バナナは歴史が古くいつ頃から栽培され始めたのかは定かではなく紀元前8000年～紀元前3000年頃には東南アジア地域で食べられていたようです。また種類も学説によって異なり、200～500種類あると言われています。バナナの語源はアラビア語で「指先」を意味する“banan(バナーン)”に由来するそうです。確かにバナナは大きな指の形に似ていますね。

現在日本では主に生食用のバナナが流通していますが、世界のバナナの約半数は調理用バナナです。東南アジア・アフリカ諸国ではイモ類に近い感覚で加熱して食べられています。

アフリカではバナナ穀物粉と共に発酵させたアルコール飲料であるバナナビールが広く飲まれています。また生産国の多くでは、バナナはその実だけでなく花(蕾)も食用とされ、葉は殺菌作用があり、調理器具や器として用いられています。

南アフリカでは調理用バナナをバナナの葉に包んで蒸した「マトケ」が主食であり、サイパンにはココナッツとタピオカを練り合わせて作った餅を、バナナの葉で包んで蒸し焼きにする「アピギギ」という伝統菓子があります。沖縄にも同じような調理法の伝統菓子がありますね。「ムーチー」や「のーまんじゅう」などに使用する月桃の葉の存在に似ているようです。月桃にも防虫、防菌などの成分があり、暑さに厳しい南国ならではの共通の調理法のようなのです。

タイでは「簡単なこと」や「ありふれたこと」を意味する言葉として「クルアイ・クルアイ」(バナナ・バナナという意味)という言い回しがあり、ウガンダでは「食べ物」と「バナナ」を示す言葉が同じで、日本語の「ごはん」と「米飯」のようなことです。またフィジーという国では国旗にもバナナがあしらわれているほどです。このように世界ではバナナが日常に根ざしているのが伺えます。



バナナには免疫活性を高める効果があるといわれています。メラトニンという成分は体内時計を調整して、昼、夜のリズムを作る脳ホルモンの一つであり、免疫活性を高める成分であるといわれています。

昭和の時代に病気になった時しか食べられないといわれていたのは、高価というわけではなく、栄養学的にも理にかなっていたのですね。一日一本健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。

引用文献

Wikipedia 果物ナビ delmonte(web ページ)

沖縄事典