

生産者さん おじゃまして～す

生協でしか食べられない かんどん 「広東バナナ」です

2月4回～3月2回の
注文書で
予約登録できます



冬の寒さに耐えて、じっくり旨みを蓄えています

中国広東省の生協専用農園で
農薬不散布で育てられている、
広東バナナ。



2013年1月14日～17日に、広東バナナの農地へパルコープの職員16人で視察に行き、園地の見学や加工場での作業を体験してきました。農薬不散布で育てられ、ていねいに扱われている広東バナナの良さを実感しました。
(商品部 新井)



バナナの記事は7ページ➡

- P1 第15回ボランティアバス報告 (1～2ページ)
- P2 第17回ボランティアバス募集復興支援コンサート(白澤みさきさん)
- P3 組合員活動、理事会報告
- P4 エコアンケート
ぱるメール
- P5 イベント情報
生産者交流会のお知らせ
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集
生協だけの「広東バナナ」(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 72

広東バナナを使って

バナナの三色プリン

材料・3個分

- バナナ ……………2本
(中身200g分)
- 牛乳 ……………150cc
- レモン汁 ……………小1
- ミルクココア ……小2
- 抹茶グリーンティー ……………小2

白 81kcal
ココア 131kcal
抹茶 117kcal

*卵とゼラチンが
なくても固まります

作り方

- ①バナナを1cmほどの輪切りにして、レモン汁をふり、皿にのせ、ラップをふんわりとかけてレンジで2分～2分半加熱する。
 - ②バナナが熱いうちに、牛乳と一緒にミキサーに入れて、なめらかなるまで混ぜる。
 - ③容器3個に流し込み、1個はそのまま、2個はココアと抹茶をそれぞれに入れて、よく混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やし固めます。
- *バナナに含まれるペクチンが加熱されることで、牛乳のタンパク質と結びついて固まります。

