

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」

たまちゃん通信

令和元年9月発行 114-2

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号

TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

”ローカル果物”のいろいろ

『北村義雄ヤップ通信』第9回

*スムージー作り

ポンペイ州でJICAの総会があり、その中でローカルの果物を使ったスムージー作りの教室がありました。材料は3種類です。まず、カラチバナナといってとても甘いバナナで、私が住んでいるヤップでは手に入らないポンペイのバナナとパイナップル、そしてココナッツです。

バナナは2本、パイナップルは1/4位、そしてココナッツ1個です。これらをジューサーにかけて作るのですが、砂糖や牛乳は入れません。試飲しましたが大変甘くカラチバナナのおいしさが引き立っているスムージーでした。



*揚げグモイバナナの作り方

ヤップにはグモイ(GUMOI)というバナナがあります。このバナナは角張っていて熟しますと相当甘いです。このバナナをボールに入れ、インスタントラーメンに付いている粉状のスープの素をバナナに振りかけ、揉んでからフライパンで揚げていきます。スープの素の辛味とバナナの甘みが相まっておいしいおやつができます。



*ヤップ流パイナップルの切り方と食べ方



パイナップルのおいしいところは、根っこ側のパイナップルの下半分とのこと。食べるときにはそのことを意識しましょうとのことでした。まず葉と根っこ部分をカットします。

次に、上からカットするのですが4等分の筋を入れてさらにそれを2等分すると8切れになります。6つにする場合は上から見て3等分にして、それを2等分すると6切れになります。あとは芯と皮のところを剥いて完成です。食べるときにお醤油

をつけて食べます。そうすることで、結構甘みが引き立っていました。(日本のお手玉の会副会長)