

アメリカのバナナパンを食品ロス対策に！

アレックス・サン

2025年 10月

バナナって思ったより早く古くなりますよね。昨日新鮮で買ったばかりと思ったら、今日ではもう黒くなってしまい、明日はきっとやわらかくなってしまいます。古くなったバナナを捨てる代わりに、美味しいものにしてみましょう！冷凍してアイスにしたり、ミキサーでスムージーにしたり、潰して甘いバナナパンにしたり、バナナの活用方法が豊富にあります。

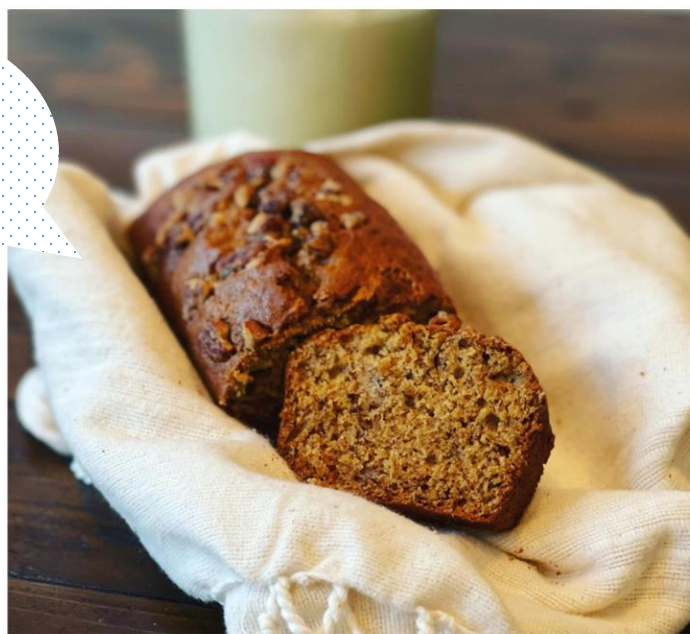
アメリカで発明されたバナナパンは、私の一番好きなバナナの活用方法です。どの季節にも作れますが、私はバナナパンと聞くと、秋を連想します。葉っぱが散っていく涼しい秋には、オーブンからの温もりで癒され、パンの中の溶けたチョコレートの甘さが日常と新学期の慌ただしさからの一息になります。ぜひ作ってみてください！

バナナパン

道具

ハンドミキサー
20cm パウンド型
小さじ

チョコチップや
ウォルナッツを
入れたらさらに
おいしく！



材料

- ☐ 58g 無塩バター（室温）
- ☐ 50g 砂糖
- ☐ 1個 卵（大きめ）
- ☐ 125g 中力粉
- ☐ 小さじ1/2 ベーキングソーダ
- ☐ 小さじ1/4 塩
- ☐ 1本 バナナ（大きめ）
- ☐ 小さじ1/2 バニラエキストラクト

作り方

- ① オーブンは180℃に予熱し、型にオーブンペーパーを敷いておきます。
- ② ボウルにバナナはスプーンやフォークで潰しておきます。
- ③ 2のボウルに室温に戻るか、レンジで温め柔らかくしたバターに砂糖を加え、ハンドミキサーで混ぜます。
- ④ 卵を割り入れ、さらによく混ぜます。この時分離しないように、ハンドミキサーで手早く混ぜます。
- ⑤ 中力粉、ベーキングソーダ、塩を入れ、よく混ぜます。
- ⑥ 潰したバナナとバニラエキスを加え、混ぜます。出来た生地をパウンド型に入れます。
- ⑦ オーブンで40分～50分焼く、または上面に焼き色がついて膨らんで見えて、ようじを刺して何もついてこなければ出来上がりです。

Mush to Masterpiece

By Alexandria Sun

Oct 2025

It seems like you just bought them fresh yesterday, but today you discover black spots. Tomorrow, they'll be too mushy to be appetizing. Bananas never seem to last as long as you want them, but what if I told you there are plenty of delicious ways to give new life to these aged fruits? Freeze them into ice cream, blend them into a smoothie, or try my favorite method: mashing them and baking them into a soft, sweet bread.

Banana bread is a year-round staple in the American baking canon, but it always makes me think of the scattered leaves and crisp weather of autumn. The warmth from the oven becomes a comfort, and the sweet taste of melted chocolate soothes the tension of daily life and the new school semester. Check out the recipe below and try it out!

Banana Bread

Tools

Hand mixer

8x4 loaf pan

Measuring spoon (tsp)

Try adding
chocolate chips
or walnuts!

Ingredients

- ☐ 1/4 cup unsalted butter, room temp
- ☐ 1/2 cup granulated sugar
- ☐ 1 large egg
- ☐ 1 cup all-purpose flour
- ☐ 1/2 tsp baking soda
- ☐ 1/4 tsp salt
- ☐ 1 large banana
- ☐ 1/2 tsp vanilla extract



Instructions

- ① Preheat the oven to 350° F. Line the loaf pan with parchment paper.
- ② Smash the bananas into a bowl. You can use a spoon, fork, or other tool.
- ③ In a separate bowl, add the butter. You can let the butter naturally return to room temperature, or gently heat it in the microwave. Using the mixer, cream the butter with the granulated sugar.
- ④ Once combined, add the egg. Cream the mixture until well combined.
- ⑤ Next, add in the flour, baking soda, and salt. Mix until combined.
- ⑥ Add in the mashed bananas and the vanilla extract. Once bananas are incorporated into the batter, pour the batter into the loaf pan.
- ⑦ Bake for 40-50 minutes, or until the top is puffed, brown, and a cake tester comes out clean when inserted in the center.