

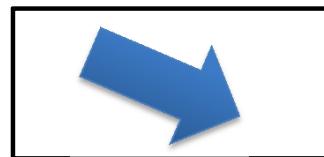
# 平成24年5月中旬の「おすすめ野菜」

野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、現在比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

5月中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

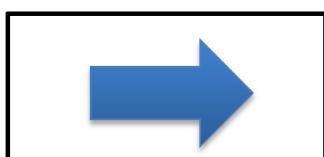
<今後の卸売価格動向>

キャベツ



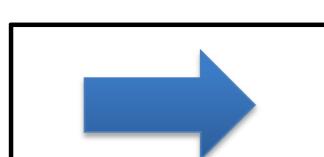
やや平年を下回る

はくさい



平年を下回る

にんじん



平年を下回る

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細はこちら  
[「野菜の需給・価格動向レポート」\(平成24年5月9日版\)](#)

## 調理の豆知識

春キャベツは水分が多く葉が柔らかで、付け合せやサラダ等生で吃るのが一番。繊維に沿ってせん切りにすると、シャキシャキっと歯ごたえがよく、繊維に直角に切ると、口当たりが柔らかくなります。

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすいので、水にさらすときは短く、また熱にも弱いので、調理する時間を短縮したり、煮汁ごといただくと効果的です。

詳細はこちら [「野菜ブック」\(キャベツ\)](#)

## ビタミンC含有量 の違い(100g中)

