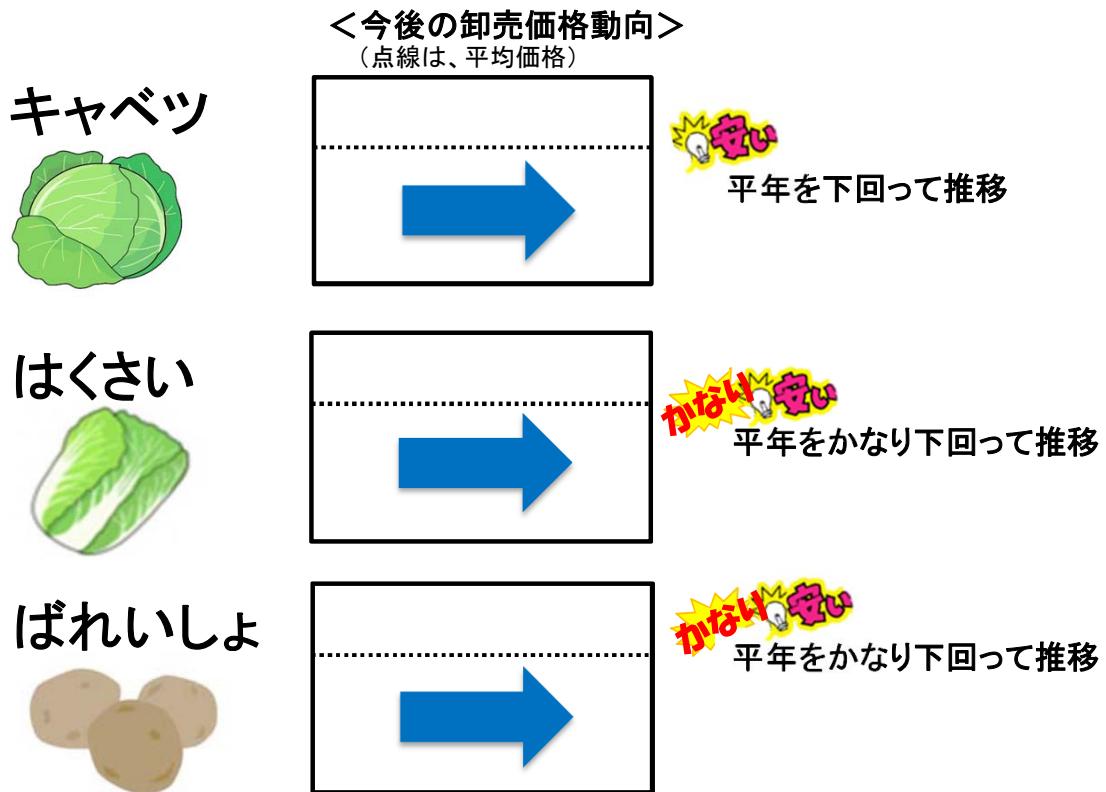


平成24年6月下旬の「おすすめ野菜」

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。

6月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。



なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細はホームページ
「野菜の需給・価格動向レポート」(平成24年6月18日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

夏場もおいしい！ ～はくさい 栄養の話～

はくさいには、特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材にはくさいを加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、特にビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。漬物にしてもビタミンCの損失が少なく、ミネラルも効率よく摂取できます。また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

はくさいの詳細はホームページ掲載の
「野菜ブック」(はくさい)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_04.pdf



はくさいの結球

はくさいは、太陽の光をより多く浴びようと、外葉をロゼット状に広げます。その内側に新しい葉が増えてくると、それらは広がることができずに立ち上がって結球します。
結球には80枚前後の葉が使用されます。



この「おすすめ野菜」は、下記のURLに掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html