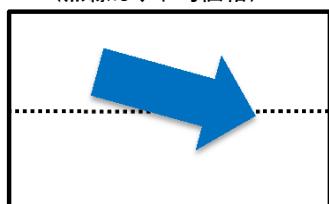


平成24年10月中下旬の「おすすめ野菜」

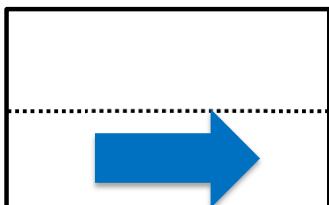
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、現在比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

10月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

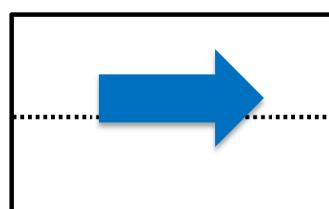
＜今後の卸売価格動向＞ (点線は、平均価格)



平年並みに近づく



かない 安い
平年をかなり下回って推移



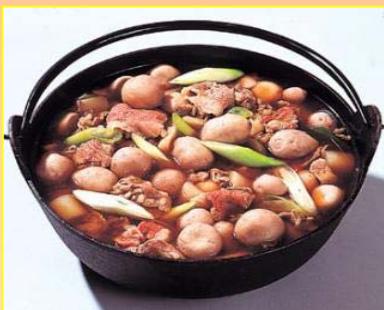
旬です！
平年をやや上回って推移

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10月15日版)に掲載しています。

http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

作ってみよう！

山形の郷土料理「芋煮」
～温かい汁ものは心をホッとさせます～



- 1 さといも、舞茸、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- 2 煮込みに使用する鍋で牛肉を炒め、一度取り出す。
- 3 鍋に鰹だし、さといも、ごぼう、こんにゃくを入れ、アクをすくいながら、さといもが柔らかくなるまで中火で10分程度煮込む。
- 4 2の牛肉、舞茸、調味料Aを加え、アクをすくいながら5分程度煮込み、最後に長ねぎを加え一煮立ちさせて出来上がり。七味をかけても美味しいです。

材料(4人分)

牛肉 200g、里芋(皮をむく) 4個、板こんにゃく 1/2枚、
ごぼう 1/2本、舞茸 50g、長ねぎ 50g、鰹だし 1000cc
[調味料A] 醤油 80cc、日本酒 50cc、みりん 30cc、
砂糖 10g



電子レンジで作れる
「きぬかつぎ」も美味しいよ♪

こんなにたくさん！さといもが使われる郷土料理

だんご汁(大分県)、こづゆ(福島県)、のっぺ汁(新潟県)、
おつきりこみ(群馬県)、がめ煮(福岡県)、具雜煮(長崎県)、
田楽(熊本県)、いももち(岐阜県)

※参考資料:農林水産省選定「郷土料理百選」

さといもの詳細はホームページ掲載の

「野菜ブック(さといも)」へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_15.pdf

●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

※ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。

<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

