

# 平成25年1月下旬の「おすすめ野菜」

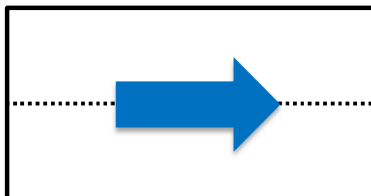
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。現在、低温の影響で価格が高くなっていますが、その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

1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＞

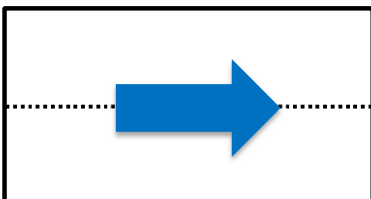
(点線は、平均価格)

たまねぎ



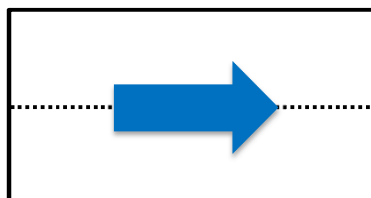
平年並みに推移

なす



平年並みに推移

ばれいしょ



平年並みに推移

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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」(平成25年1月21日版)に掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

## 体を温め、風邪予防も！ たまねぎの栄養

たまねぎの独特のにおいの成分は、主に硫化アリルで、この物質は調理するとき等に切ると目にしみますが、効用もあります。まず、交感神経を刺激して体温を上昇させます。体温の上昇は、風邪のウィルスを退治するマクロファージが活発になることから風邪の予防になり、また、脂肪の燃焼も促進させます。さらに、殺菌作用や血液をサラサラにする作用もあると言われています。

硫化アリルを効果的に摂るには、玉ねぎを切った後、水にさらさないで30分程度そのままにし、味噌汁やスープで食べるのがよいでしょう。



## たまねぎクイズ

難易度：★★★★☆

次のうち「たまねぎ」の仲間はどれ？



正解 ① 葉たまねぎ

葉たまねぎは、春先の短い期間だけ出回る早どりのたまねぎです。ぬたや味噌汁の具に適しています。

② にんにく、③ らっきょう

●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](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。  
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課  
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>



たまねぎの詳細は農畜産業振興機構ホームページ掲載の「[野菜ブック](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf)」(たまねぎ)へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_02.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf)