

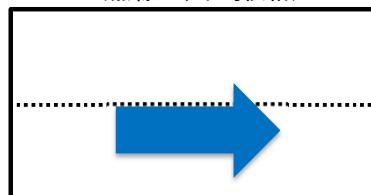
平成25年5月上旬の「おすすめ野菜」

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、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月上旬の「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)

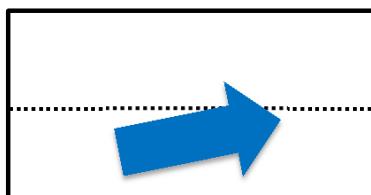
たまねぎ



旬です！

平年を下回って推移

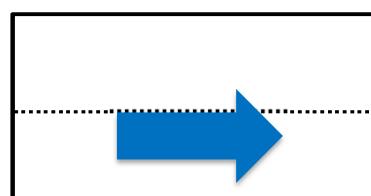
にんじん



旬です！

平年並みに近づく

ばれいしょ



旬です！

平年を下回って推移

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25年5月8日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html



今話題の

たまねぎ氷を作ってみよう！



今話題を呼んでいる「たまねぎ氷」。たまねぎ氷を1日2個(50g)、味噌汁やカップラーメン、カレーや煮物など普段の料理や飲み物に加えて食べるだけで、血糖値や血圧が下がるなどの効果があるのでそうです。さらに自然な甘味と旨味がアップするので料理が美味しいになり、減塩効果も期待できると評判です。

●たまねぎ氷の作り方（製氷皿2～3枚分）

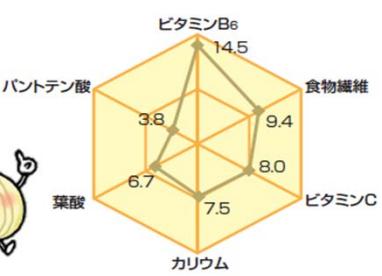
1. たまねぎ4個の皮をむき、上側と根は切り落とす。
2. ポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで20分加熱する。
3. ポリ袋にたまごと、ミキサーに移し入れ、水2カップを加えてとろとろになるまで攪拌する。
4. 3を製氷皿に流し入れ、冷凍庫で固める。
5. 凍ったら氷を取り出し、ジッパー付きの保存袋などに入れ、冷凍庫で約2か月保存可能。

たまねぎ氷考案者 料理研究家 村上祥子さんのHPより
<http://www.murakami-s.jp/tamanegi/tamanegi-tukurikata.htm>



たまねぎに含まれる栄養素

【たまねぎ(りん茎・生)】割合(%)



30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるたまねぎ(りん茎・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物纖維は日標準、カリウム及びビタミンAは目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)
出典:「日本食品標準成分表2010」たまねぎ(りん茎・生)より

●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。

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」(たまねぎ)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf