

平成25年9月上旬の「おすすめ野菜」

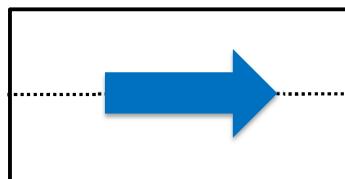
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、比較的価格が落ちて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

9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

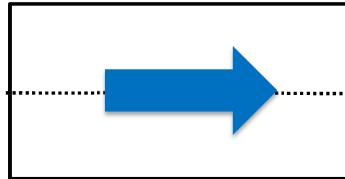
(点線は、平均価格)

キャベツ



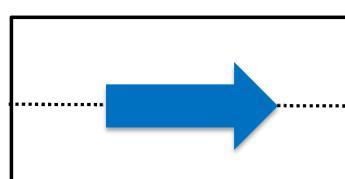
平年並みに推移

レタス



平年並みに推移

ピーマン



旬です！

平年並みに推移

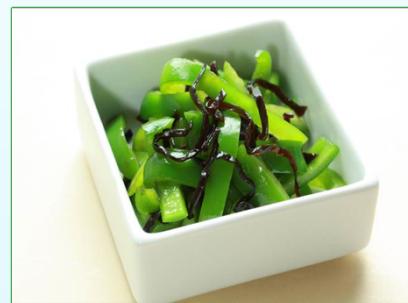
なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細は農畜産業振興機構ホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

時間がないけど野菜が食べたい!! そんな方におすすめ
10分で作れる簡単ピーマンレシピのご紹介！



ピーマンは、ビタミンCを多く含み、美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、日焼けした肌のお手入れにも最適です。そこで今回は、簡単にできてピーマンが沢山食べられるレシピをご紹介します。8月30日に野菜需給協議会とALICが開催した野菜シンポジウムで紹介し、簡単にできて美味しいとご好評いただきました。

ピーマンの塩昆布和え



材料 2人分

- △ピーマン100g（約3個）
- △塩昆布 大さじ1～2（お好みで加減してください。）

レンジで加熱したピーマンに塩昆布を混ぜるだけ！
お弁当やおつまみにもおすすめだよ。
スチームケースがない場合は、耐熱皿にラップをかけて加熱しても大丈夫♪

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種をとり、横半分にして幅5mmの縦切りにする。
- ② ピーマンをスチームケースに入れ、600wのレンジで1～2分加熱する。
- ③ 熱いうちに塩昆布と和える。

レシピポイント

- △塩昆布の量で味の濃さが加減でき、冷ますと味がよくしみこみます。

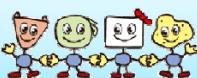


レシピ提供：シニア野菜ソムリエ 西村秋保さん

ピーマン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(ピーマン)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasabook/pdf/c03_16.pdf



●ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。

○発行元 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給業務課

TEL 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

●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