

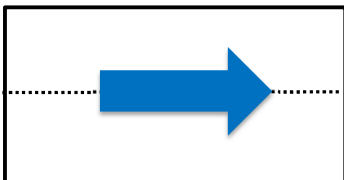
平成25年9月上中旬の「おすすめ野菜」

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。9月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動

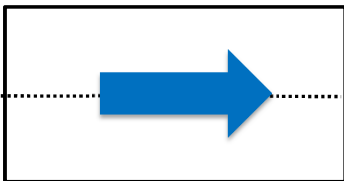
(点線は、平均価格)

キャベツ



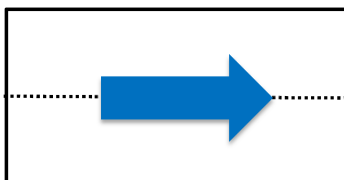
平年並みに推移

レタス



平年並みに推移

ピーマン



同じです！
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



レシピ提供：シニア野菜ソムリエ 西村秋保さん

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。)

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。

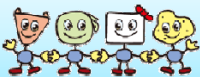
レシピポイント

- ◎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です。
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♪



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](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_16.pdf)」(ピーマン)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/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