

平成25年12月上中旬の「おすすめ野菜」

12月に入り一層寒さが厳しくなり、鍋をする機会が増えてきます。

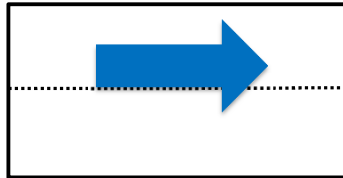
現在野菜は総じて高値傾向にあります。鍋に使う野菜のうちから旬をむかえ、食べごろである数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

12月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

(点線は、平均価格)

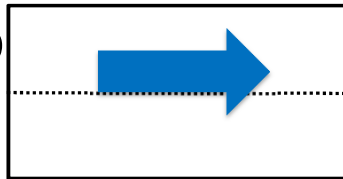
はくさい



旬です!

平年を上回って推移

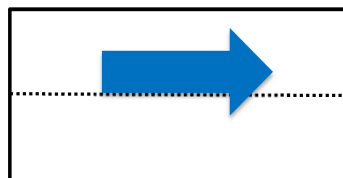
ほうれんそう



旬です!

平年を上回って推移

だいこん



旬です!

平年を上回って推移

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

毎晩食べても飽きがこない 常夜鍋のご紹介



ほうれんそうと豚肉を昆布と日本酒を入れた出汁で煮てポン酢でいただくシンプルな常夜鍋。毎晩食べても飽きない、一晩中食べても飽きないという事から常夜鍋と呼ばれています。調理時間が短く簡単なので、1人鍋にも最適です。

11～3月は霜にあたって甘味と栄養が増す時期なので、たくさん食べて元気をつけましょう。



材料 4人分

具材

- ◇ほうれんそう 1束
- ◇豚肉 400g (バラ肉)
- ◇木綿豆腐 1丁

- ◆にんにく 1片 (薄切り)
- ◆しょうが 1片 (薄切り)

A だし汁

- ◇水 500cc
- ◇酒 500cc
- ◇昆布 適量

作り方

- ① 土鍋に◆とAのだし汁を加え煮立てる。
- ② 食べやすく切ったほうれんそうと豚肉、豆腐を加え火を通す。
- ③ ポン酢をつけてどうぞ。

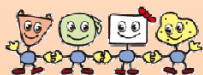
※ポン酢に大根おろし、万能ねぎ、豆板醤を加えるとさらに食が進みます!

難易度 ★☆☆ かんたん
調理時間 15分

レシピ：アサヒビール スパウマ! おつまみレシピより

<http://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/search/recipe.psp.html?CODE=000000776>

ほうれんそう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_05.pdf)」(ほうれんそう)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_05.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>