

# 平成26年1月中下旬の「おすすめ野菜」

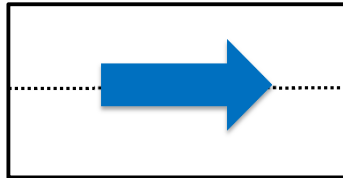
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

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)

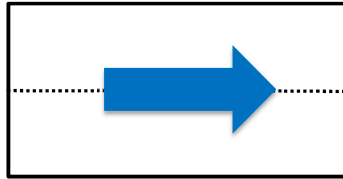
きゅうり



恵方巻きに **オススメ!**  
 平年並みに推移

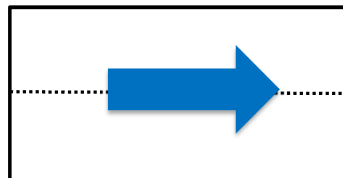


なす



平年並みに推移

だいこん



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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

## 一番人気は…?! おでんの具 ランキング!

1月20日は大寒です。1年で一番寒くなるといわれるこの時期、あつあつのおでんを食べたくなる人も多いのではないのでしょうか。昨年末の調査によると、おでんの具でダントツ一番人気は**だいこん**でした。ヘルシーで出汁の旨味が楽しめるだいこんは、地域を問わず7割以上の方が好きだと回答しました。

### 好きなおでんの具ランキング

- 1位 **だいこん** 
- 2位 **たまご** 
- 3位 **こんにゃく** 

### だいこんに短時間で 味をしみこませる方法

1. 大根を輪切りにし、冷凍する。  
 (厚切りでもOK)
2. 煮込む時は凍ったまま鍋に入れて煮込む。

※凍らせることで細胞膜が壊れるので、味が短時間で染みこみやすくなるそうです。



参考：ソフトブレンフィールド(株)  
 「おでん4700人アンケート」より  
[http://www.sbfield.co.jp/news/2013/12/13\\_100000.html](http://www.sbfield.co.jp/news/2013/12/13_100000.html)

参考：NHKあさイチ「スゴ技Q 手軽に激ウマ! おうち“おでん”」より  
<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2013/11/05/01.html>

●ご意見・ご要望をご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>

