

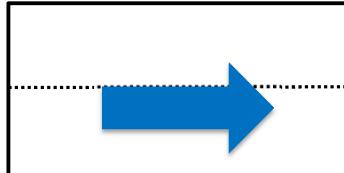
平成26年8月上中旬の「おすすめ野菜」

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。
8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

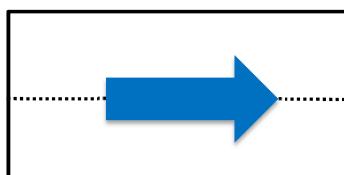
(点線は、平均価格)

きゅうり



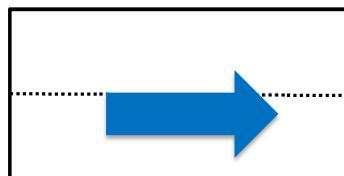
平年をやや下回る

トマト



平年並みで推移

ナス



平年をやや下回る

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](#)」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

もうすぐお盆 精靈馬を作ってみよう

8月中旬は、お盆ですね。お盆によく見かけるきゅうりやなすで作る置物を精靈馬（しょうりょううま）と呼ぶのはご存じでしょうか。今回は精靈馬にどんな意味があるのか、その作り方をご紹介します。

■精靈馬の意味■

お盆の季節にご先祖様の靈などを、あの世とこの世を渡させるために作る乗り物の意味があります。きゅうりは馬を表し、少しでも早く迎えられるようにとの願いが込められています。なすは牛を表現しており、帰る時は少しでもゆっくりと、荷物を持たせて楽に帰れるようにという意味が込められていると言われています。

■精靈馬の作り方■

○用意する物：きゅうり・なす・割り箸（2組程度）

○作り方：割り箸を適度な長さにカットして、8本の足を準備します。

きゅうり・なすそれぞれにバランスよく足を差します。



暑い日が続いております。夏が旬の果菜類が手ごろな価格になりました。きゅうりは、熱中症の予防にも効果的です。また、トマトのクエン酸も食欲を増進させる働きがあります。果菜類を食べて暑い夏を乗り切りましょう。