

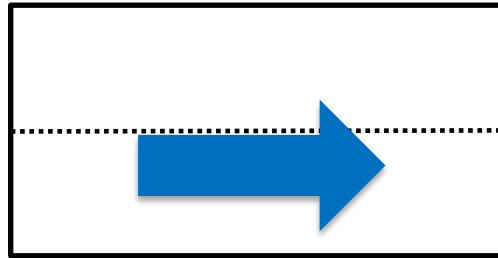
平成26年9月中下旬の「おすすめ野菜」

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。

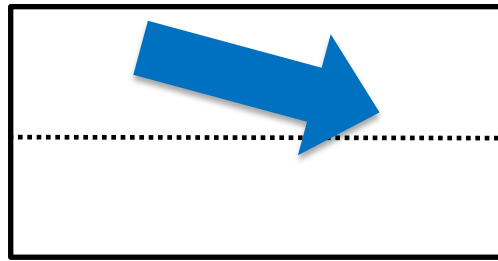
9月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

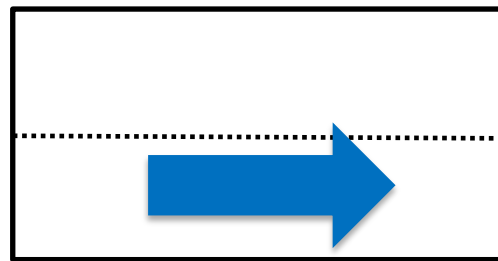
(点線は、平均価格)



平年並みかやや下回る



平年並みに近づく



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



にんじん半分を使った にんじんたっぷりレシピ！の紹介



野菜が全般的に高くなっている中、比較的安値で購入できる品目の一つに「にんじん」があります。そこで、にんじんをたっぷり使った栄養・彩りたっぷりの簡単レシピをご紹介します！

にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富に含まれています。特に、β-カロテンは豊富でにんじんがオレンジ色をしているのはβ-カロテンがオレンジ色をしているためです。その他にカリウムが含まれていて、体内の塩分を排出し、高血圧を予防する効果があります。

【にんじんしりしり】



沖縄の家庭で
良く食べられる料理です。

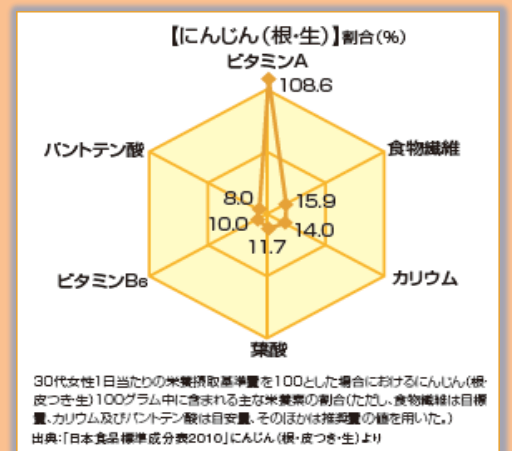
レシピ作成者：中山 晴奈
(シニア野菜ソムリエ)

●材料 1人分

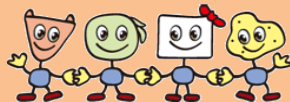
- ◇にんじん 1/2個
- ◇卵 1個
- ◇シーチキン 大さじ1強
- ◇塩 一つまみ
- ◇サラダ油 小さじ1

●作り方

- ① にんじんは皮をむいて、スライサーなどで千切りにする。卵はよくといて、塩をひとつまみ入れて調味しておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、中火で①のにんじんを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、蓋をして5分ほど蒸し、シーチキンを加えて混ぜる。
- ④ ①の卵を加えたら再び蓋をして、5分ほど焦げない程度に蒸すように加熱する。
- ⑤ 卵に火が通ってきたら火を止め、軽く卵をほぐすように混ぜて出来上がり。



にんじん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_20.pdf)」(にんじん)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_20.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>