

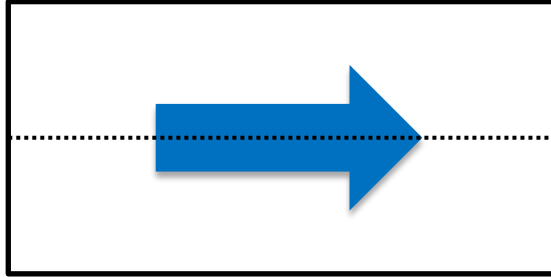
平成26年10月上中旬の「おすすめ野菜」

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。
10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

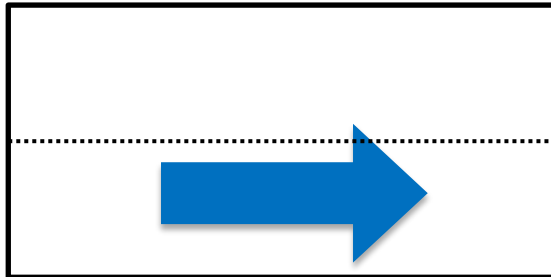
(点線は、平均価格)

なす



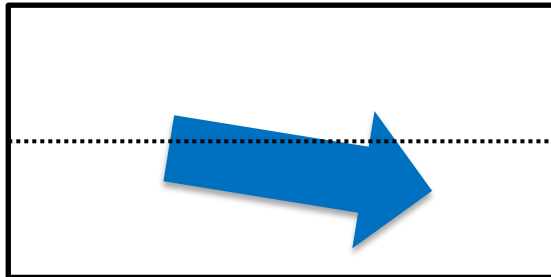
平年並みに推移

にんじん



平年を下回る

ばれいしょ



平年並みかやや下回る

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。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html



まだまだおいしい！

なすを使った簡単レシピの紹介！！



少しずつ秋の雰囲気を感じられるようになってきましたね！この時期におすすめの野菜のひとつに「なす」があります。そこで、なすを使ったおいしい簡単レシピを紹介します！

なすは、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。なすの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン）やクロロゲン酸と呼ばれるポリフェノール成分は、抗酸化成分として発ガンの抑制、老化の防止、動脈硬化や高血圧の予防等に効果があるといわれています。

【茄子としめじのニンニクソテー】



レシピ作成者：クックパッド
<http://cookpad.com/recipe/62905>

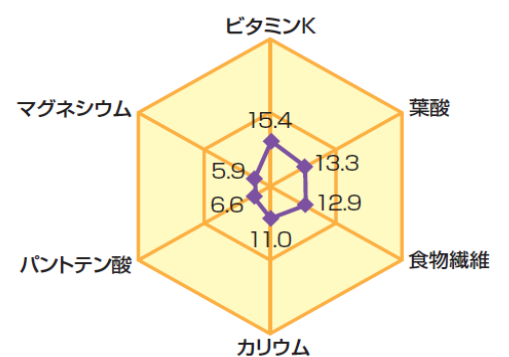
材料 3~4人分

なす	1本
しめじ	100g
スライスベーコン	3枚
塩・こしょう	少々
にんにくしょうゆ	小さじ2
サラダ油	少々
バター	小さじ1

作り方

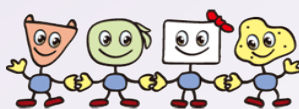
- ① なすはヘタを落として縦半分に割り、1センチぐらいの幅に切る。しめじはいしづきを取ってバラバラに。ベーコンは2センチ程度の幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油、バター、茄子を入れてこんがりと炒める。
- ③ 次にしめじ、ベーコンを入れて塩・こしょうをして炒める。
- ④ にんにくしょうゆを回しかけ、ザッとからめたらできあがり。あれば、きざみパセリを振ると綺麗です。

【なす(果実・生)】割合(%)



30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるなす(果実・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、葉酸及びマグネシウムは推奨量、そのほかは目安量の値を用いた。)
出典:「日本食品標準成分表2010」なす(果実・生)より

なす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_15.pdf)」(なす)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_15.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>