

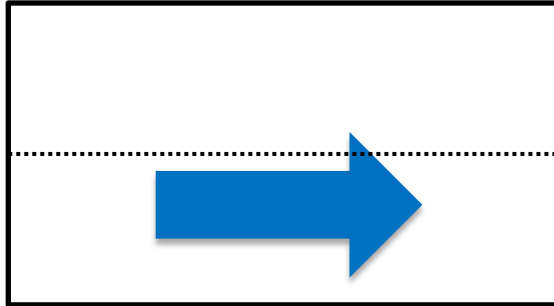
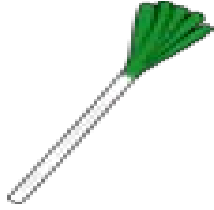
平成26年12月上中旬の「おすすめ野菜」

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。
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

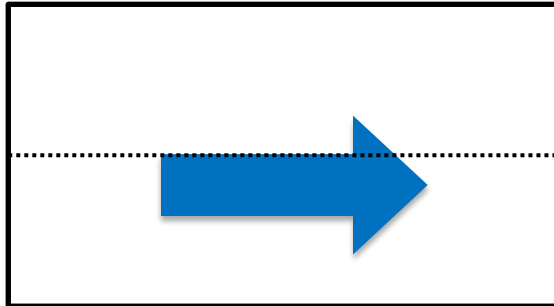
(点線は、平均価格)

ねぎ



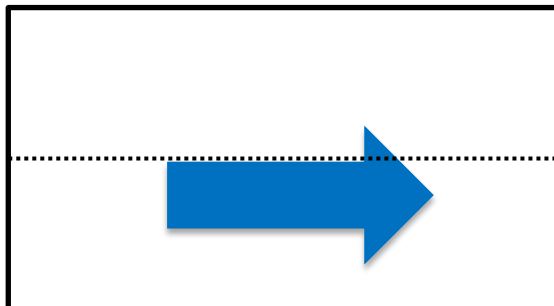
平年を下回って推移

レタス



平年並みかやや下回る

トマト



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

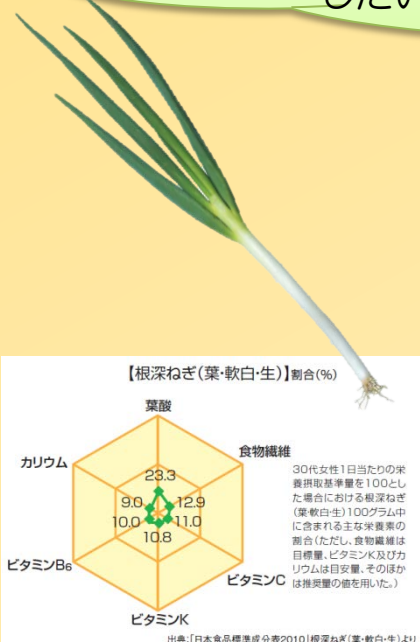
～白ねぎ、青ねぎ何が違うのかな？～



東日本では白ねぎ、西日本では青ねぎが多く消費されているイメージが強い「ねぎ」ですが、最近では物流の発展もあり、東日本・西日本の垣根を越えて食べられることが多くなりました。今回はそんな白ねぎ、青ねぎの特徴を紹介したいと思います。

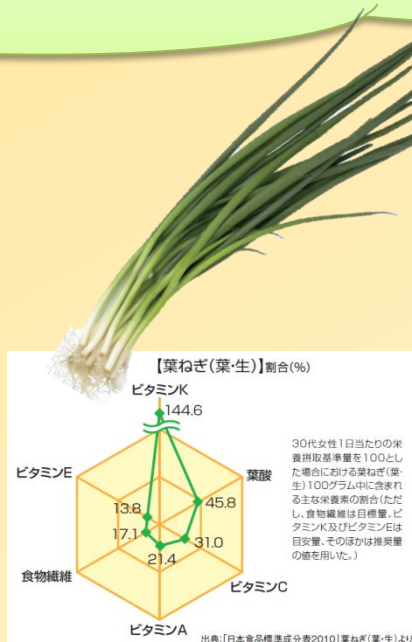
白ねぎ

成長とともに土寄せを行い、日光を遮って白くした葉鞘部を主に食べます。白ねぎは栄養価では青ねぎに劣りますが、体温上昇や殺菌作用など、多くの効果のあるアリシンを青ネギより多く含んでいます。代表的なものには「干住ねぎ」があり、鍋ものや煮物など様々な料理に用いられています。

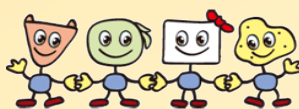


青ねぎ

土寄せは行わずに栽培し、分けつから先の緑色に色付いた葉の部分を中心に食べます。青ねぎは白ねぎよりも栄養価が高く、特にビタミン、カルシウム、鉄分は青ねぎのほうがより多く含まれています。代表的なものには「九条太ねぎ」や「九条細ねぎ」があり、九条太ねぎは鍋物に、九条細ねぎは薬味として用いられることが多いです。



ねぎ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_03.pdf)」(ねぎ)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.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>