

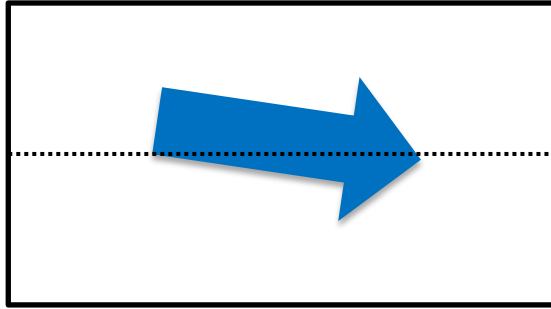
# 平成26年12月下旬の「おすすめ野菜」

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。  
12月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

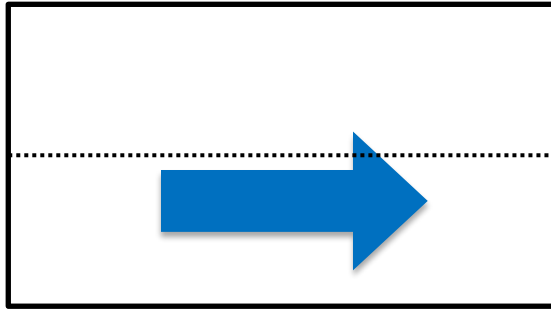
(点線は、平均価格)

ほうれんそう



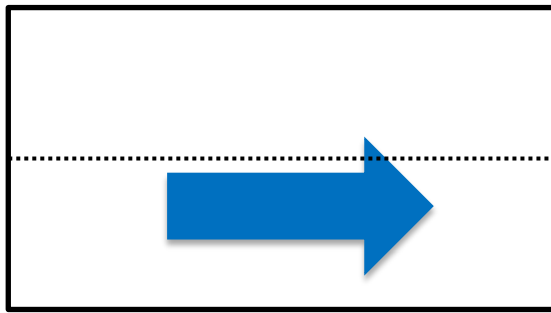
平年並みに近づく

レタス



平年を下回って推移

だいこん

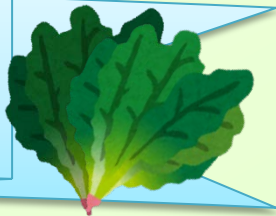


平年を下回って推移

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)

寒さに負けない!

～ちぢみほうれんそうの紹介～



冬が旬の野菜と言えばほうれんそう。ビタミンやミネラルが多く、栄養価が高い緑黄色野菜として有名です。実はこのほうれんそう、冷たい外気にさらしてさらに栄養価を高めた「ちぢみほうれんそう」というものもあります。



ほうれんそう



ちぢみほうれんそう

### ちぢみほうれんそうの特徴

- ・旨味や甘みが強い
- ・ビタミン等の栄養価が高い
- ・えぐみの原因とされるシュウ酸の量は増加せず

### ～何が違うの?～

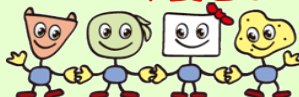
実は「ちぢみほうれんそう」という特別な品種があるわけではなく、栽培方法の違いによるものです。ちぢみほうれんそうに適した品種は開発されていますが、基本的には栽培方法の違いでちぢみほうれんそうになります。

### ～栽培方法の違い～

冬の時期は、普通のほうれんそうはハウスやトンネルで栽培されますが、ちぢみほうれんそうは露地で外の冷気にさらして栽培します。こうすることで、ほうれんそうは寒さから身を守るために葉を厚くしたり、糖分を増やしたりします。その結果、甘みや旨味が増加して栄養価も高くなります。また、普通のほうれんそうよりも葉が寝るために地面に張り付くような姿になります。

栄養をしっかり摂って元気に年末年始を過ごしましょう!

ほうれんそう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_05.pdf)」(ほうれんそう)へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_05.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_05.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>