

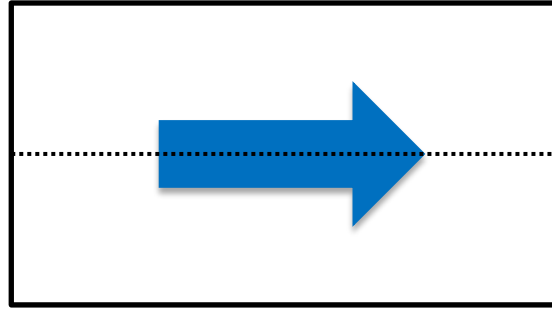
# 平成27年1月中下旬の「おすすめ野菜」

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。  
1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

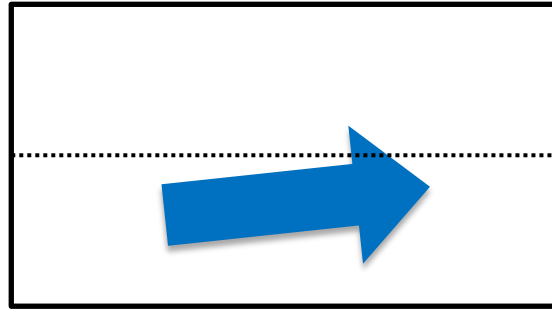
(点線は、平均価格)

たまねぎ



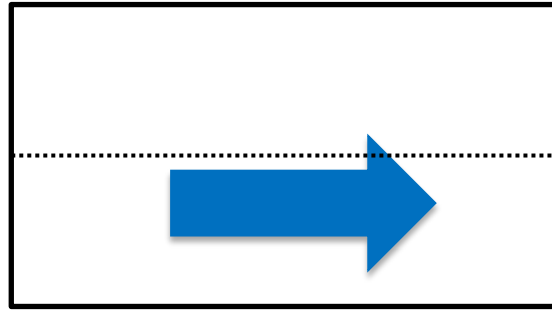
平年並みに推移

にんじん



平年並みに近づく

ばれいしょ



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)



おすすめ野菜のたまねぎ、にんじん、ばれいしょを使う料理の代表格！  
お正月料理の次にカレーはどうでしょうか？



みなさん、お正月料理は食べましたか？おせち料理やお雑煮など、美味しい料理が多いですよね。しかし、お正月料理も毎日食べてると飽きてきてしまいます。そんなときにみなさんは何を食べたくなりますか？

今回、そのような時におすすめしたいのがカレーです。お正月料理に飽きた時にカレーを食べたくなる方も多いのではないのでしょうか？ちょうど今、カレーによく使われる野菜3品目の価格が落ち着いており、価格の面からもおすすめしたい料理となっています。また、カレーには多くの野菜や肉類が含まれているために栄養バランスの良い料理だといわれています。そこで、今回はカレーに主に使用される野菜の栄養素とスパイスの効能を取り上げました。

### おすすめ野菜3品目の栄養素

たまねぎ



たまねぎを切った時に目にしみる原因でもある硫化アリルは体温上昇作用があり、風邪の予防に効果があります。

にんじん



にんじんにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンはプロビタミンAとも言われ、ビタミンAが不足した時にビタミンAに変換されます。抗酸化作用に優れた成分でもあります。

ばれいしょ



主成分がでん粉なのでエネルギー源としての印象が強いですが、「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンC、B1、B6、ナイアシン等のビタミン類を豊富に含みます。

### さらに...

カレーに使われる主なスパイスの効能

クミン

胃腸を整える・食欲増進

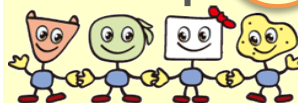
ターメリック

抗菌作用・新陳代謝の活性

唐辛子

発汗作用・食欲増進・体温上昇

スパイスにも  
体に良い効能  
があるよ♪



●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>