

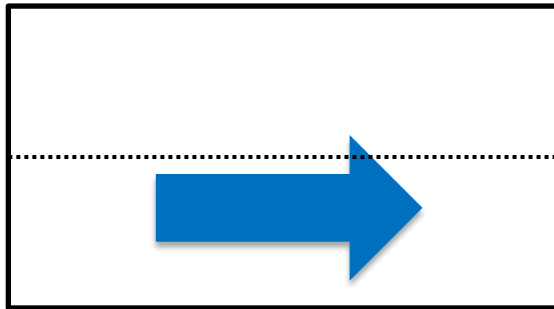
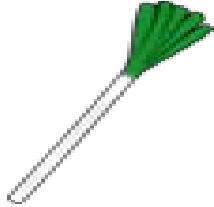
平成27年1月下旬～2月上旬の「おすすめ野菜」

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月下旬～2月上旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

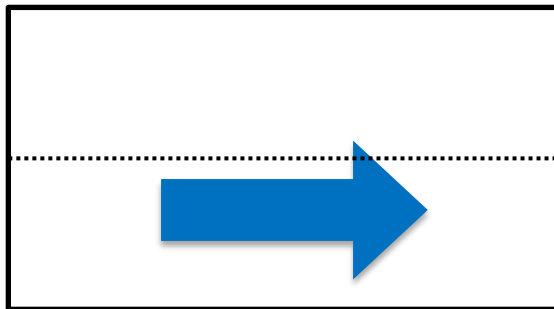
(点線は、平均価格)

ねぎ



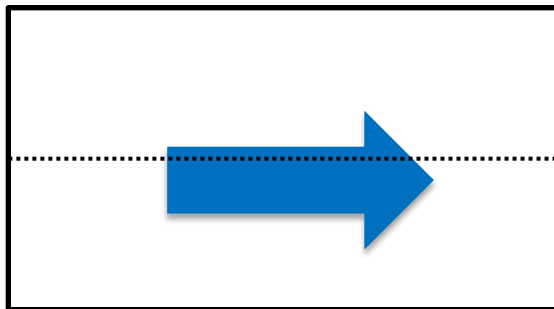
平年を下回って推移

はくさい



平年を下回って推移

きゅうり



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



～恵方巻きによく使われる野菜～

きゅうりの下ごしらえ「板ずり」の紹介!



そろそろ、節分の季節です。昔から季節の変わり目には邪気が生じると考えられ、節分には豆まきをしたり、柗の枝にイワシの頭を刺して飾ったりと邪気を払うために様々な慣習が行われていますね。さらに近年では恵方（年神様のいる方角）を向いて無言で太巻きを食べる恵方巻きも広く受け入れられてきています。恵方巻きは七福神にあやかり7種類の具材を用いるのが好ましいとされ、具材の一つとしてきゅうりがよく用いられています。そこで今回はきゅうりのおいしさをアップする「板ずり」を紹介したいと思います。

きゅうりをさらにおいしく！
～下ごしらえ「板ずり」の仕方～



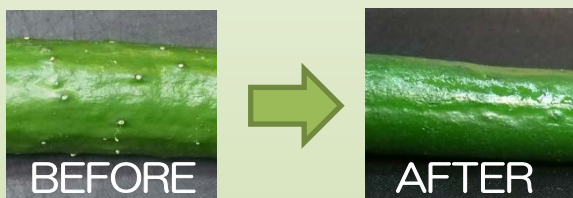
ちなみに・・・
～今年の恵方の方角は？～

「板ずり」をすることで表面のいぼが取れて味がしみ込みやすくなり、生臭さやえぐみが取れます。色も鮮やかになります。

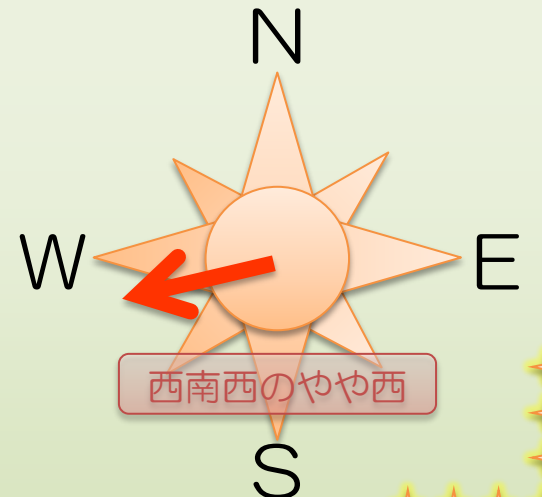
～手順～

- ①きゅうりに塩を振る
- ②まな板の上でゴロゴロと転がす
- ③塩を洗い流す

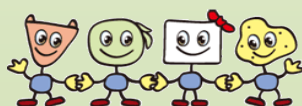
*さらに熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。



きゅうり一本につき小さじ1/2～1杯の塩が目安



きゅうり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_13.pdf)」(きゅうり)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_13.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>