

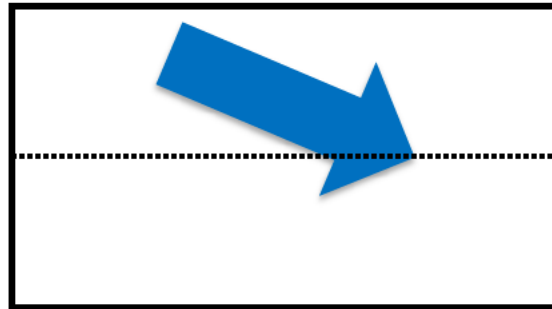
平成27年11月下旬～12月上旬の「おすすめ野菜」

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。
11月下旬から12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

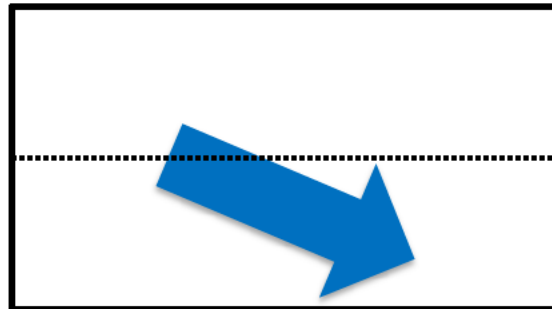
(点線は、平均価格)

にんじん



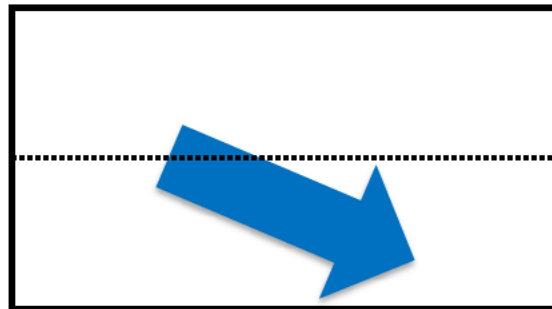
平年並みに推移

ばれいしょ



平年を下回って推移

ブロッコリー



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

～ビタミン・ミネラルなどなど栄養たっぷり～

ブロッコリーの種類および栄養価について



ブロッコリーが一般的に食べられるようになってきたのは1970年代からで、品種はそれほど多くはなく、頂花蕾型、側花蕾型、頂花蕾・側花蕾兼用型と収穫する花蕾の部位によって分かれています。

ちょうからい
頂花蕾型



そくからい
側花蕾型

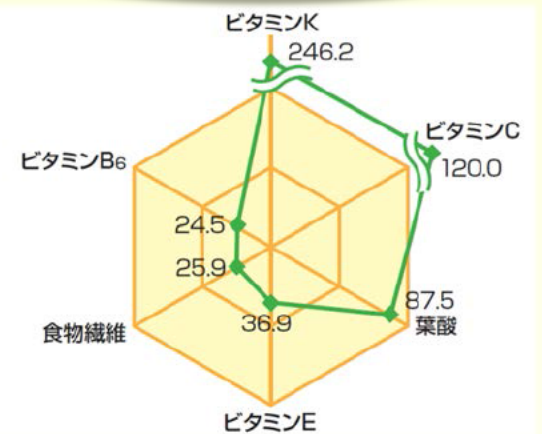
頭部にできたつぼみと脇から出てくるつぼみの両方を食べる頂花蕾・側花蕾兼用型もあります。

わき芽が次々と生育し、各頂部に小さな花蕾をつけるタイプです。茎がやわらかいのが特徴で「茎ブロッコリー」とも呼ばれています。



茎の頂部にひとつだけ大きな花蕾をつけるタイプです。紫色を帯びたものがありますが、紫いもや紫キャベツなどにも含まれるアントシアニン色素が低温により作られたため、味は変わりません。

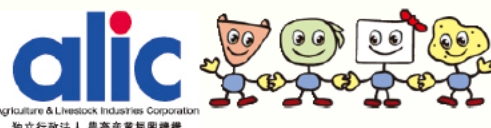
ブロッコリーの栄養 (花序・生)



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ブロッコリー(花序・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、ビタミンK及びビタミンEは目安量、そのほかは推奨量の値を用いた)。
出典:「日本食品標準成分表2010」ブロッコリー(花序・生)より

ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンC含有量は生のままではレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中ではトップクラスです。蒸して食べるなど調理方法を工夫すると損失を抑えられます。

ブロッコリー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_07.pdf)」(ブロッコリー)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_07.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>