

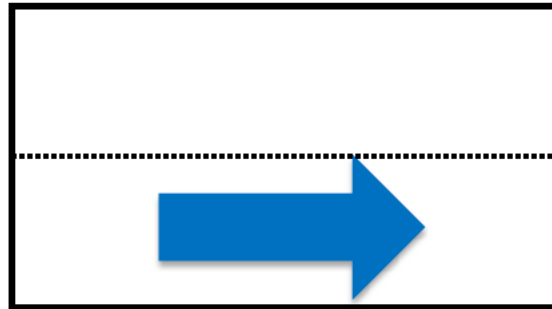
平成27年12月上中旬の「おすすめ野菜」

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

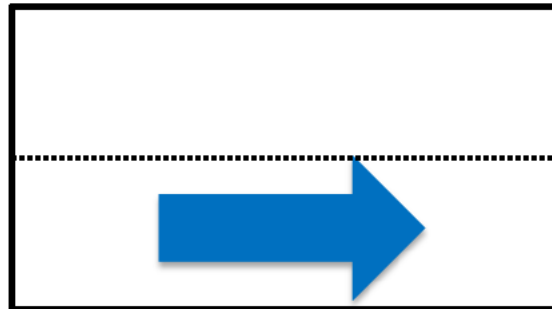
(点線は、平均価格)

はくさい



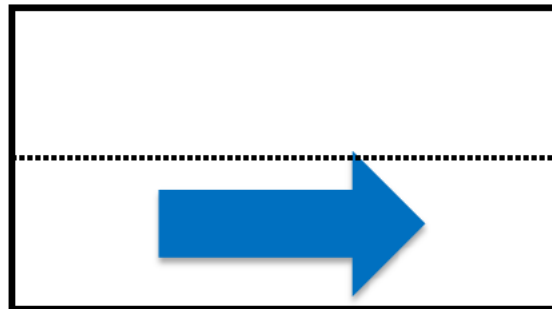
平年を下回って推移

ピーマン



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

～冬至にピッタリ！栄養をしっかりとって冬に備えよう！～

かぼちゃの茶巾しぼりの作り方

12月に入り、冷え込みが厳しくなってきました。日が暮れるのも早くなり、冬至ももう少しでやってきます。冬至の慣習と言えばかぼちゃを食べたり、ゆずのお風呂に入ったりするのが代表的ではないでしょうか。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言い伝えまであるほど、冬至にかぼちゃは欠かせない野菜です。そこで今回は簡単に作れる冬至にピッタリなかぼちゃ料理「かぼちゃの茶巾しぼり」を紹介します。

冬至に作ろう！
かぼちゃの茶巾しぼり



材料 (約8個分)

- かぼちゃ 1/4個(約400g)
- 砂糖 大さじ1杯
- 塩 少々
- プロセスチーズ1cm角 8個

かぼちゃ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_17.pdf)」(かぼちゃ)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_17.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>