

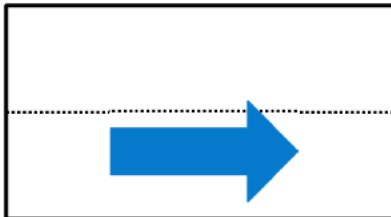
平成28年11月上中旬の「おすすめ野菜」

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。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

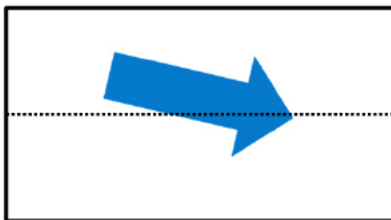
(点線は、平均価格)

たまねぎ



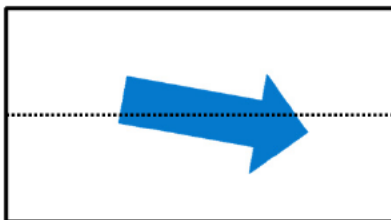
平年を下回っている価格は引き続き
平年を下回って推移

なす



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

さといも



平年並みの価格から
平年を下回って推移



収穫に感謝して野菜を食べよう！



「勤労感謝の日」は、実は「新嘗祭」が元

「勤労感謝の日」は、もとは収穫祭だった新嘗祭（にいなめさい）の日だということをご存知でしょうか。新嘗祭は、本来その土地の新しい収穫物（新穀）を神に捧げ感謝し、ともに食す祭りが元になっているといわれています。11月23日には、宮中だけでなく伊勢神宮など、全国で収穫祭である新嘗祭が催されます。新嘗祭は「しんじょうさい」ともいい、「新」は新穀を、「嘗」はごちそうを意味します。

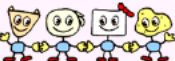
供え物は、1.米、酒、塩、水 2.海魚 3.海菜 4.野菜 5.果物を一台ずつ一列で5台が一般的なものとされ、野菜も含まれています。新嘗祭から約1カ月前に神嘗祭が催されますが、神嘗祭が新穀を「神に供える」ことに対して、新嘗祭は「神を祀り、自らも食」します。

収穫祭のある11月は、実りの秋。収穫に感謝して、新米とともにおいしい野菜も味わいたいですね。今年は、日照不足等で野菜が高騰していますが、おすすめ野菜の「さといも」と「たまねぎ」を使ったグラタンをご紹介します。

※新嘗祭（にいなめさい）：天皇陛下が、神皇正統記において新穀を皇祖はじめ神々にお供えになって、神恩を感謝された後、陛下自らもお召し上がりになる祭典。宮中恒例祭典の中の最も重要なもの。天皇陛下自らご親地になった新穀もお供えになる。（宮内庁「宮中祭記の中の主要祭儀一覧より」）

●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 03-3583-9482 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>



身体も温まり、栄養バランスもよいオープン料理

さといもとたまねぎと鶏肉のグラタン

材料(2人分)
 <具材> さといも150g、鶏ひき肉100g
 たまねぎ172g
 <ソース(ベシャメル)> 牛乳125ml、小麦粉15g、バター(無塩)15g、ピザ用チーズ30g、パン粉 大さじ1、サラダ油、塩、こしょう
 *point 芋は耐熱ガラスのボウルに入れ、水をヒタヒタに注いでラップで覆い、電子レンジ(600W)に約3分間かけても可

①芋は洗って鍋で水からゆでて火を通しておく。

②たまねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎを色づく手前まで炒め、甘みを引き出してから、鶏ひき肉を加える。肉の色が変わり、ポロポロになったら塩・こしょう各少々で味を調え、グラタン皿の中に敷く。

③さといもを電子レンジから取り出し、包丁で皮をむく。ボウルに入れ、程よい食感になるよう、フォークで小さな塊が残っている程度にやや粗めにつぶし、塩少々を混ぜる。

④ベシャメルソースをつくる。ボウルに牛乳と小麦粉を入れて泡立て器でしっかりと混ぜる。フッ素樹脂加工のフライパンに移し、中火にかけて泡立ってきたらバターを加え、よく混ぜる。

⑤②のグラタン皿にベシャメルソース大さじ4を重ね、③のさといもをのせる。オープンの熱が均一になるように、つぶしたさといもを平らにします。チーズを散らしてパン粉をふり、280℃のオーブンで10～15分間焼く。

●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」に掲載しています。 https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

●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」(たまねぎ、さといも)へ https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf (たまねぎ) https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_24.pdf (さといも)

●この「おすすめ野菜」は https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html に掲載しています。



Agriculture & Livestock Industries Corporation
独立行政法人農畜産業振興機構