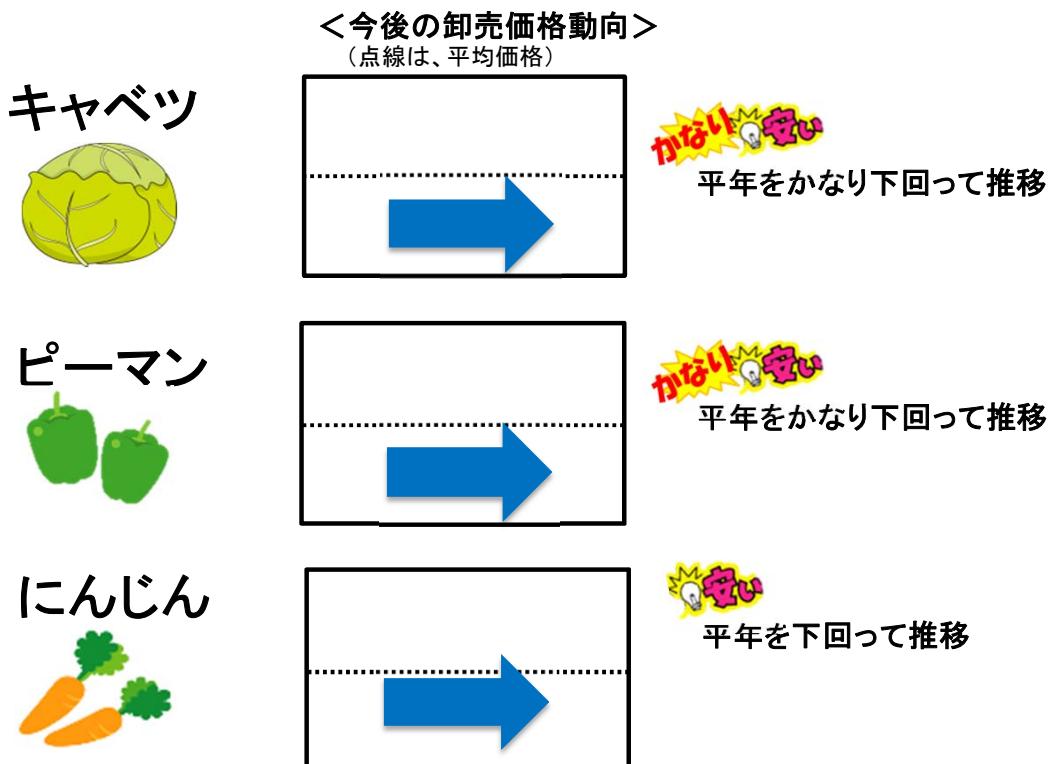


# 平成24年9上旬の「おすすめ野菜」

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。そうした中、現在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。  
9月上旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。



なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細はホームページ  
**「野菜の需給・価格動向レポート」(平成24年9月3日版)**に掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

## 緑だけじゃない！ ‘ピーマン’の色々

よく店頭で見かけるピーマンは、実が完全に熟す前に収穫するため果実の色は緑色をしていますが、完熟すると赤色や黄色になります。完熟前の緑のピーマンはやわらかく、ピーマン特有のにおいを持っています。一方、完熟した赤色や黄色のピーマンは、実がしっかりしていて甘味と酸味が増え、さらに加熱すると甘味が増すので子どもにも好評です。赤ピーマンは、中華料理によく使われています。

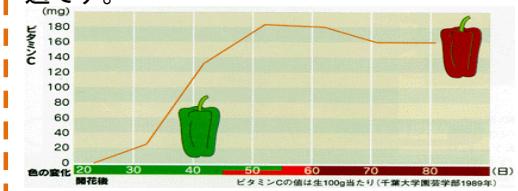
また、肉厚大型種のピーマンには、赤、黄、オレンジ、紫、白、黒、茶等、様々な色のものがあります。



## 栄養の話

### ピーマンの色とビタミンC

ピーマンに含まれるビタミンCは、ピーマンの成熟の度合いに伴って増えています。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。



●この「おすすめ野菜」は、下記のURLに掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

※ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。  
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

ピーマンの詳細はホームページ掲載の

### 「野菜ブック(ピーマン)」へ

[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_10.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_10.pdf)

