

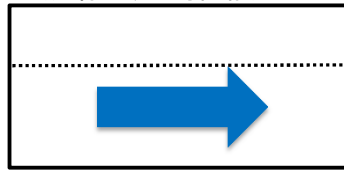
# 平成25年6月中下旬の「おすすめ野菜」

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、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。6月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動

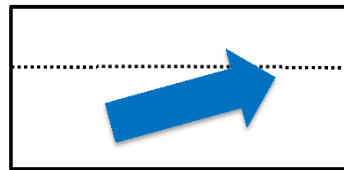
(点線は、平均価格)

はくさい



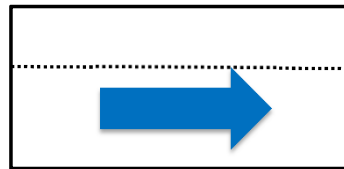
平年を下回って推移

ピーマン



平年並みに近づく

ばれいしょ



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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

## ピーマン嫌いを克服しよう!!



ピーマンは、栄養豊富な野菜です。しかし、子供たちの嫌いな野菜ランキングではいつも上位にランクインしています。最近の調査では、なんと子供たちの4人に1人がピーマンが嫌いという結果に…。

そこで今回はピーマン嫌いのお子様でも食べやすくする調理のポイントをご紹介します！ぜひ試してみてください。

### ピーマン克服☆調理のポイント

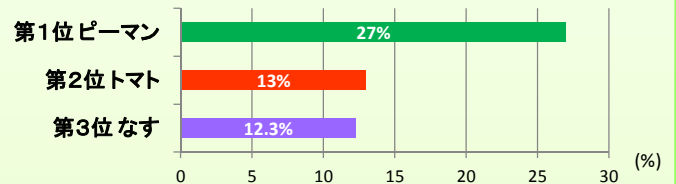
#### ポイント① 縦に切ると臭わない

ピーマンの細胞は縦長で整然と並んでいるため、縦に切った方が細胞を傷つけず、臭いが和らぎます。

#### ポイント② 油通しすると苦くない

ピーマンの苦味はアルカロイドの一種で、油に溶ける性質があります。油で炒めたり、油通しすることで苦みを感じにくくなります。

### お子様の嫌いな野菜は何ですか？という質問への回答



出典：バンダイこどもアンケートレポートVol.180（平成22年8月）  
「お子様の好きな野菜、嫌いな野菜は何ですか？」より  
<http://www.bandai.co.jp/kodomo/pdf/question180.pdf#page=1>

### ピーマン嫌いを絵本で克服?!



「グリーンマントのピーマンマン」という絵本をご存知でしょうか？

子供達に嫌われているピーマンが、ピーマンマンになってバイキンから子供達を守り、最後には人気者になるというストーリーで長年愛されている絵本です。ピーマン嫌いのお子様にこの絵本を読んであげたら、ピーマンを食べるきっかけになるかも。栄養たっぷりのピーマンだからこそ子供たちに沢山食べてほしいですね！

- 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・ご要望をごちらまでお寄せください。  
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課  
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>