

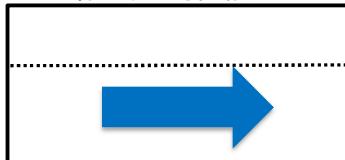
平成25年7月上旬の「おすすめ野菜」

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。そうした中、比較的価格が落ちて推移し、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。
7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

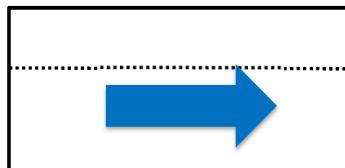
(点線は、平均価格)

はくさい



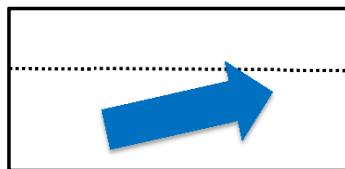
平年を下回って推移

レタス



平年を下回って推移

だいこん



平年並みに近づく

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」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

7月6日はサラダ記念日！

～「この味がいいね」と君が言ったから 7月6日はサラダ記念日～
俵万智さんの短歌より

今日はどんなサラダにしようか♪



世界のサラダ特集

サラダは、古代ギリシャ・ローマ時代に、薬として、野生の草や葉草を食べたのが始まりだと言われています。これに塩をふって食べる（ラテン語でSalare）ようになり、転じてサラダ（英語でSalad）になったとか。それから何千年の時を経て、サラダは各国で独自の発展を遂げています。そこで今回は代表的な世界のサラダをご紹介！サラダ記念日にはどのサラダを食べますか？



シーザーサラダ

レタスとクルトンをフレンチドレッシングであえ
て粉チーズをかけた日本でも人気のサラダ



ニース風サラダ

じゃがいも、オーブン、マグロの缶詰、ゆで
卵、アンチョビのサラダ



コブサラダ

レタス、トマト、アボガド、鶏肉、ゆで卵等
で構成されるサラダ



リヨン風サラダ

葉野菜の上にペーコン、ポーチドエッグ、
クルトンをのせたサラダ



タラモサラダ

ほぐした塩漬けのたらこ等をマッシュボ
テと合わせたサラダ



だいこんサラダ

だいこんの千切りに和風ドレッシングをかけ
たさっぱり和風サラダ



カプレーゼ

トマトとモッツァレラチーズ、バジルをオリ
オイルと塩で味わうシンプルなサラダ



ごぼうサラダ

刻んだごぼうをマヨネーズで和えた食物繊
維たっぷりのサラダ



参考: ウィキペディア サラダ

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B5%E3%83%A9%E3%83%80>

サラダと言ったらやっぱりレタス！

レタス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」(レタス)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_06.pdf

●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_ususume.html

●ご意見・ご要望をお寄せください。

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>