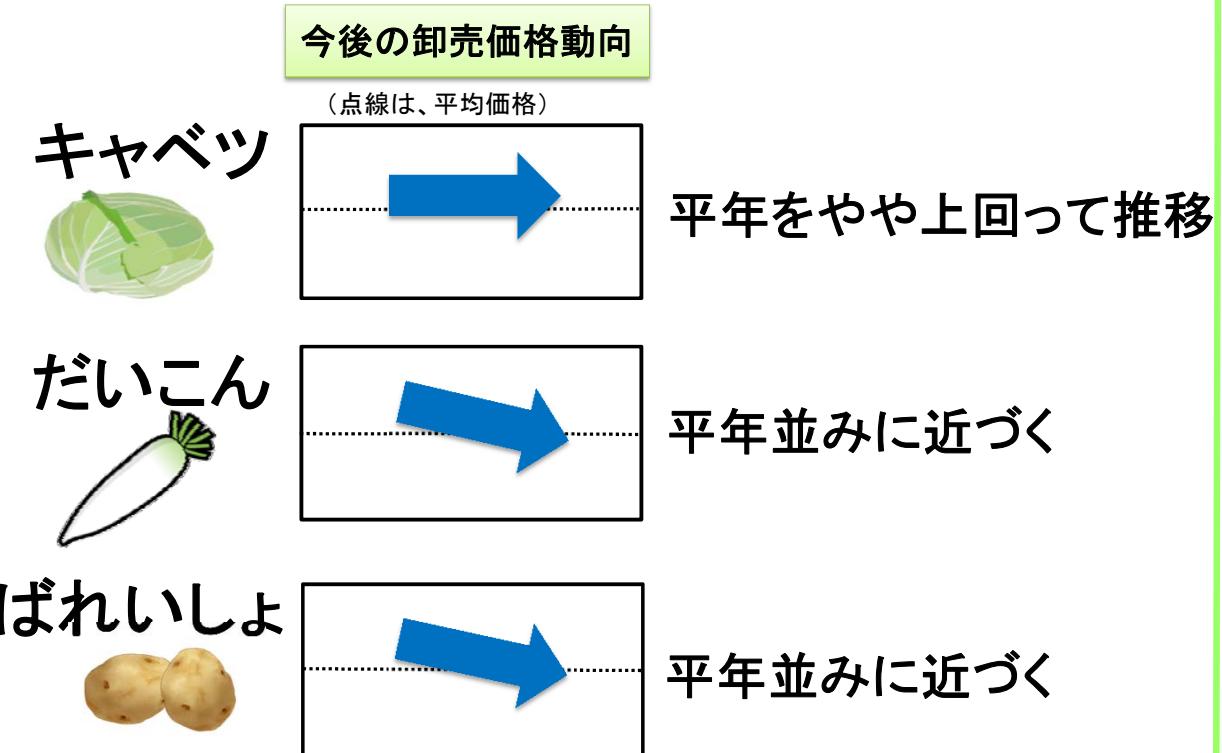


# 平成25年11月上中旬の「おすすめ野菜」

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。現在、夏場の猛暑や台風の影響で価格が高くなっていますが、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。

11月上中旬の「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。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

## 科学の力で超簡単！ じゃがいもの皮が簡単にむけます

意外と時間のかかるじゃがいもの皮むき。実は、軽く引っ張るだけで簡単にめくれる方法があるんです。あらかじめじゃがいもに切り込みを入れておくと、ゆでて熱をかけた際に膨張して身と皮がずれて隙間ができ、簡単に皮がむけるそうです。



- ①土を洗い落としたじゃがいもの中心に深さ1ミリ程度の切れ込みを1周入れる。
- ②じゃがいもを芯がなくなるまで水からゆでる。
- ③10秒ほど氷水で冷やし、じゃがいもをつかめるようにする。
- ④切れ目を中心に、皮を両端に引っ張ると…簡単にむけます！

