

# 平成25年11月上中旬の「おすすめ野菜」

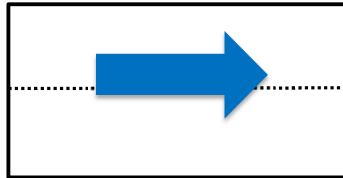
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。現在、夏場の猛暑や台風の影響で価格が高くなっていますが、その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

11月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

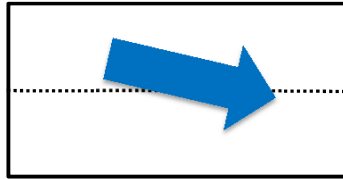
(点線は、平均価格)

キャベツ



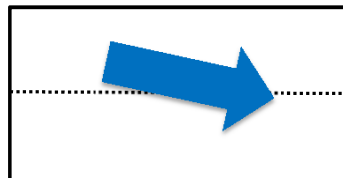
平年をやや上回って推移

だいこん



平年並みに近づく

ばれいしょ



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](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)

## 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。

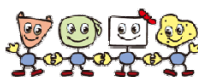


- ①土を洗い落としたじゃがいもの中心に深さ1 ミリ程度の切れ込みを1 周入れる。
- ②じゃがいもを芯がなくなるまで水からゆでる。
- ③10秒ほど氷水で冷やし、じゃがいもをつかめるようにする。
- ④切れ目を中心に、皮を両端に引っ張ると…簡単にむけます！



あさイチ（平成25年10月22日放送分）スゴ技Q  
スルッと簡単！皮むきマジックより  
<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2013/10/22/01.html>

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



●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 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

●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)