

# 平成26年5月下旬～6月上旬の「おすすめ野菜」

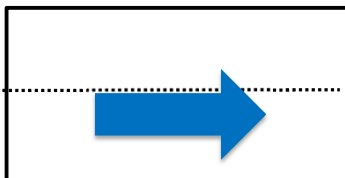
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

5月下旬～6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

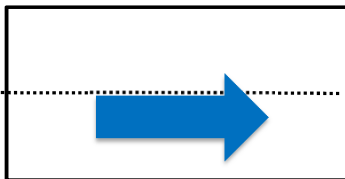
(点線は、平均価格)

はくさい



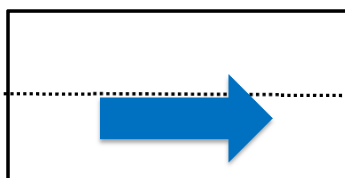
平年を下回って推移

レタス



平年を下回って推移

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)

## みずみずしくやわらかい 春はくさいで作ろう！ はくさいとりんごのサラダ レシピ



寒い時期のイメージが定着しているはくさいですが、今の時期に出回っている春はくさいは、秋冬はくさいと比べてみずみずしくやわらかいので、サラダにするのがおすすめです！シャキシャキ感があり、美味しく食べられますよ。そこで今回は、はくさいとりんごを千切りにして混ぜるだけの、ほんのり甘くすっきりとした味の簡単サラダレシピをご紹介します。



難易度 ★☆☆ かんたん  
調理時間 10分

### ●材料<下準備> 2人分



- ◇ はくさい・100g 〈縦半分になり、横に千切り〉
- ◇ りんご・40g 〈皮ごと太めの千切りにし、薄い塩水につけてザルで水を切る〉
- ◇ イタリアンドレッシング・適量

### ●作り方

- ① はくさいとリンゴをボウルに入れて軽く混ぜる。
- ② 食べる直前にイタリアンドレッシングをかける。

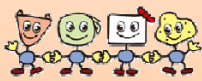
作ってみよう♪

### ●ポイント

- ◎ ドレッシングは食べる直前にかけて水っぽくなりません。
- ◎ はくさいとりんごの分量はお好みで調節して下さい。



レシピ作成者：西村秋保  
(シニア野菜ソムリエ)



●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>