

平成26年6月下旬～7月上旬の「おすすめ野菜」

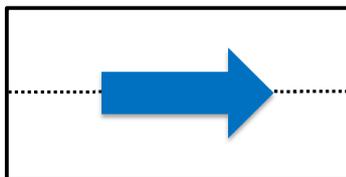
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

6月下旬から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

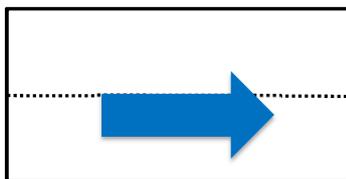
(点線は、平均価格)

トマト



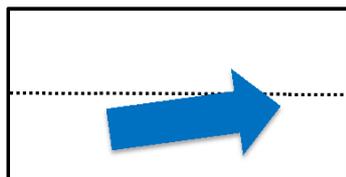
平年並みに推移

だいこん



平年を下回って推移

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



トマトで料理の腕が上がる?!



ヨーロッパには「トマトの時期にはへたな料理はない」ということわざがあります。

食物の味をおいしくするうま味成分の一つが、グルタミン酸というアミノ酸です。トマトにはこのグルタミン酸が他の野菜にみられないほど多く含まれ、真っ赤に熟したのものにはもっとも多く含まれています。日本で昆布だしやかつおだしが、さまざまな料理に使われてきたように、南欧州の地中海沿岸地方では、18世紀頃からトマトが料理のベースとして親しまれてきました。

シチューやカレー等にトマトを加えるだけで、味にこくが出て料理の腕が上がったようにおいしくできるので、ぜひ試してみてください。

日本と南欧の“うまみだし”

【日本料理】

こんぶの
グルタミン酸

+

かつおの
イノシン酸

【南欧料理】

トマトの
グルタミン酸

+

肉・魚介の
イノシン酸

トマトはうまみ成分であるグルタミン酸を豊富に含んでいるため、南欧で“うまみだし”として愛用されています。

図：カゴメHP「トマト大学」より

<http://www.kagome.co.jp/tomato/tomato-univ/index.html>

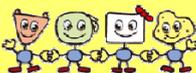
色について



食品で、赤色や黄色、橙色は食欲を増す色です。トマトの赤、にんじんのオレンジ等暖色系の色を調理に使うことにより、ぐっとおいしそうに見えます。

トマト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](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_14.pdf)」(トマト)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_14.pdf



●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