

平成26年7月下旬の「おすすめ野菜」

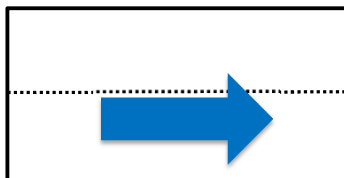
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

7月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

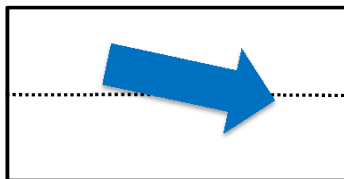
(点線は、平均価格)

キャベツ



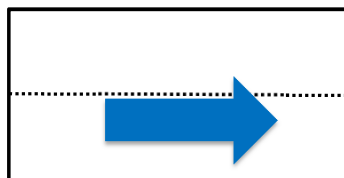
平年を下回る

ピーマン



平年並みに近づく

だいこん



平年を下回る

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



何問分かるかな？

ピーマン ○ × クイズ



～問題～

① ピーマンに含まれるビタミンCは、レモンの2分の1である？

② ピーマンは寒さと水気に弱いので、穴あきポリ袋に入れて保管すると良い？

③ サッと湯通しすると臭いが和らいで食べやすくなる？

④ ピーマンの栄養は加熱調理するとほとんど損なわれるので、生で食べるのが良い？

～正解～



① ×…ピーマンはレモンの2倍のビタミンCを含んでいます。ピーマン4個で1日分のビタミンCを摂ることができます。

② ○…冷やしすぎると品質が落ちるので、10度前後の冷蔵庫の野菜室に保管すれば、1週間は保存が可能です。

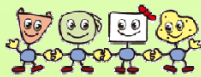
ピーマン 4個 = 1日分のビタミンC



③ ○…独特の香りが気になる時は、試してみてください。

④ ×…加熱しても栄養が損なわれることが少なく、さらに甘味が増すので加熱調理がお勧めです。

ピーマン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_16.pdf)」(ピーマン)へ



●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>