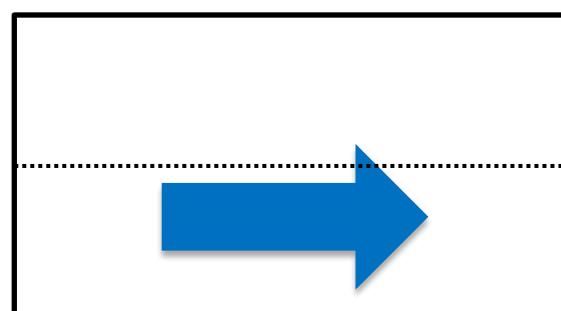
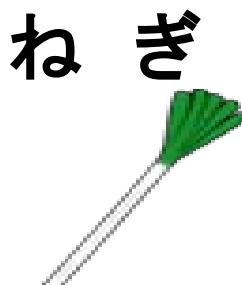


# 平成26年12月上中旬の「おすすめ野菜」

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。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。  
12月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

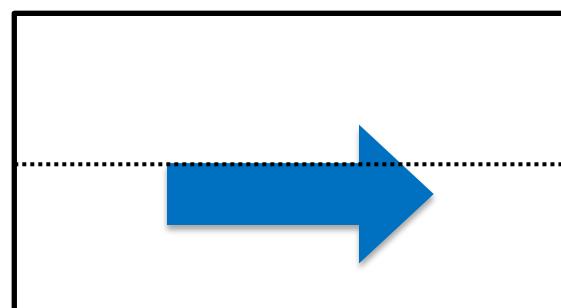
## 今後の卸売価格動向

(点線は、平均価格)



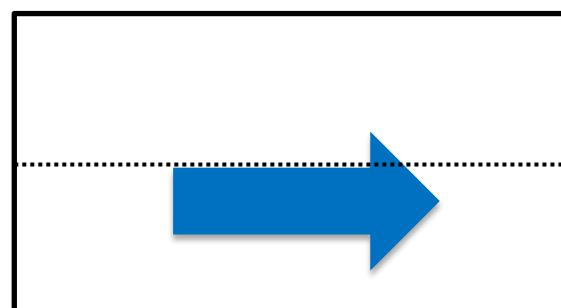
平年を下回って推移

レタス



平年並みかやや下回る

トマト



平年並みかやや下回る

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](#)」に掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

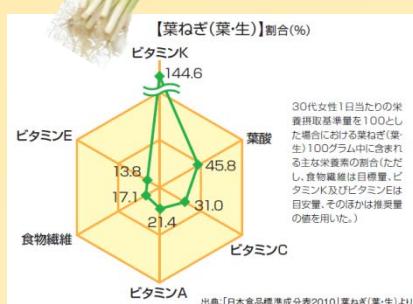
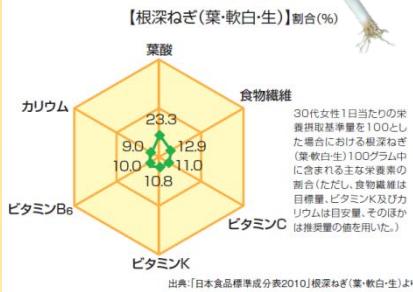
## ～白ねぎ、青ねぎ何が違うのかな？～



東日本では白ねぎ、西日本では青ねぎが多く消費されているイメージが強い「ねぎ」ですが、最近では物流の発展もあり、東日本・西日本の垣根を越えて食べられることが多くなりました。今回はそんな白ねぎ、青ねぎの特徴を紹介したいと思います。

### 白ねぎ

成長とともに土寄せを行い、日光を遮って白くした葉鞘部を主に食べます。白ねぎは栄養価では青ねぎに劣りますが、体温上昇や殺菌作用など、多くの効能のあるアリシンを青ねぎよりも多く含んでいます。代表的なものには「千住ねぎ」があり、鍋ものや煮物など様々な料理に用いられています。



### 青ねぎ

土寄せは行わずに栽培し、分かつから先の緑色に色付いた葉の部分を主に食べます。青ねぎは白ねぎよりも栄養価が高く、特にビタミン、カルシウム、鉄分は青ねぎのほうがより多く含まれています。代表的なものには「九条太ねぎ」や「九条細ねぎ」があり、九条太ねぎは鍋物に、九条細ねぎは薬味として用いられることが多いです。

ねぎ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\(ねぎ\)](#)」へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_03.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.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>