

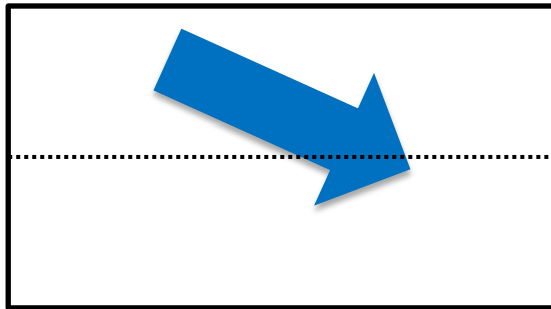
平成27年6月上中旬の「おすすめ野菜」

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。
6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

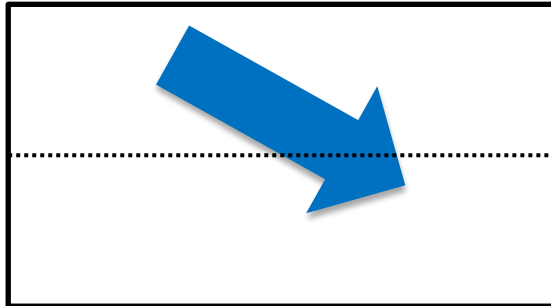
(点線は、平均価格)

キャベツ



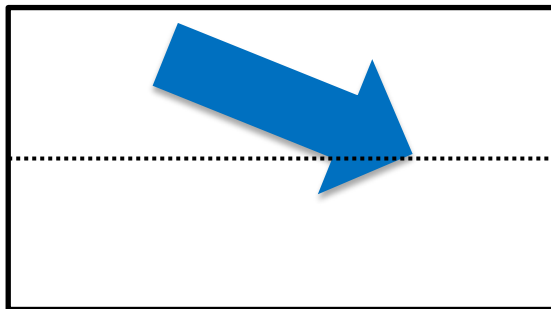
平年並みか下回って推移

レタス



平年を下回って推移

きゅうり



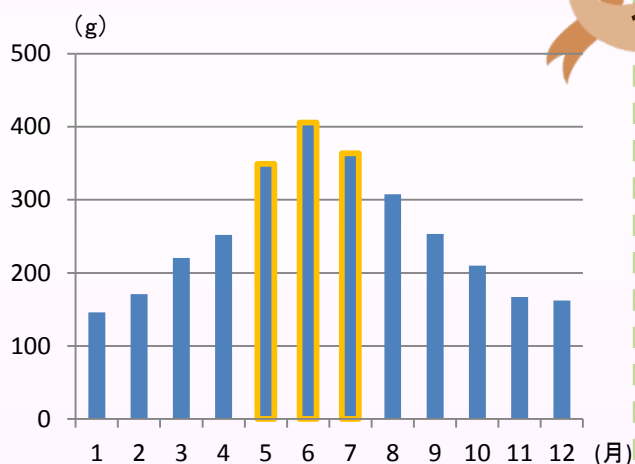
平年並みに推移

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

～より良い野菜を消費者へとどけるために～ レタス生産者の出荷前のひと手間

ジメジメとした日が多くなる季節ですが、体調を崩していませんか。初夏から夏本番にかけて、1年のうちでもレタスの購入量が多くなる時期です。現在では、レタスは各産地で産地リレーが行われ、周年供給されています。冷涼で乾燥した気候を好むレタスはこの時期、高冷地での栽培がスタートしており、高原野菜として収穫された新鮮なレタスが出荷され、店頭に並びます。

レタスの月別購入数量



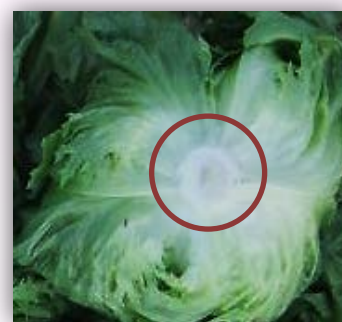
資料：総務省「家計調査」
月別の一人当たり購入数量（平成22年～26年平均）

産地でのひと手間



切り口から出る乳液を洗浄している様子

産地では、鮮度を維持するために早朝の暗い時間から照明をつけて収穫を始めたり、マルチを破らないように鉄板を敷いてその上を歩いたりと産地では数多くの努力がなされています。



切り口から染み出す乳液

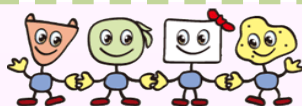
乳液をそのままにしておくと変色の原因に・・・

調理の豆知識

レタスはサラダで食べられることが多い野菜ですが、みずみずしさやパリッとした食感をより生かすため、氷水に浸しておくといでしょう。しかし、長時間浸けるとビタミンが流出してしまうので気を付けましょう。



レタス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_06.pdf)」(レタス)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_06.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>