

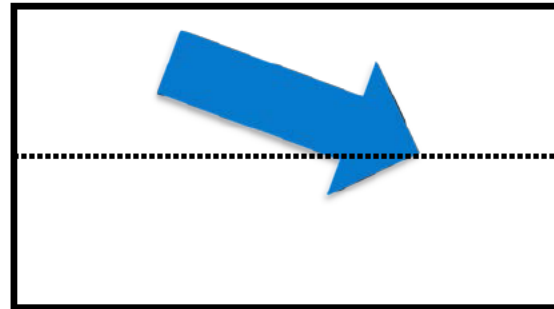
平成28年3月下旬の「おすすめ野菜」

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。
3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

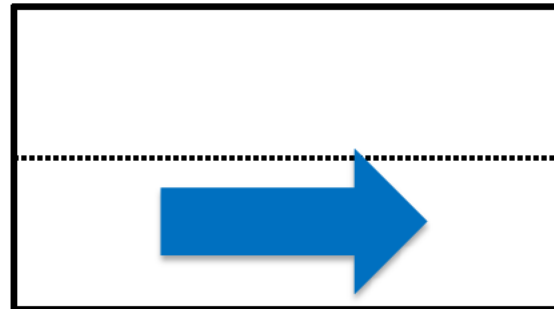
(点線は、平均価格)

きゅうり



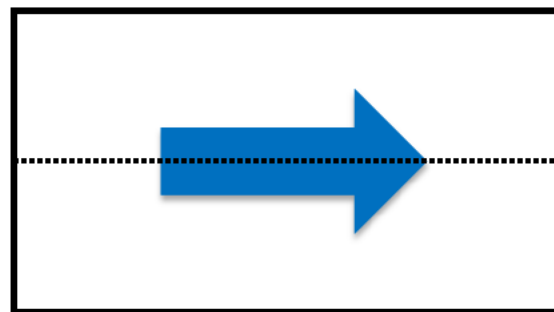
平年並みに推移

キャベツ



平年を下回って推移

だいこん

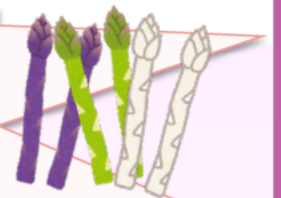


平年並みに推移

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

～これからはおいしい季節です～

アスパラガスの種類と珍しい仲間の紹介



これから、国内の各産地でアスパラガスの出荷が増えてくる時期になります。アスパラガスといえば、以前は主に缶詰加工用に盛り土をして軟白栽培するホワイトアスパラガスでしたが、現在ではグリーンアスパラガスのほうが主に消費されています。今回はこれからは旬のアスパラガスの仲間について紹介します。



グリーンアスパラガス

盛り土をせず、日光を浴びて地上に伸びた緑色の若茎を収穫します。

ホワイトアスパラガスよりも栄養価が高いとされています。



ホワイトアスパラガス

土を寄せて日光が当たらないように軟白栽培した若茎を収穫します。日本では以前はほとんど缶詰に加工されていましたが、最近では生鮮でも販売され家庭でも様々な方法で調理されるようになってきています。



紫アスパラガス

アントシアニンを豊富に含む紫アスパラガスは、日本での流通量はわずかですが、ヨーロッパでは一般的な食材として流通しているそうです。糖度が高く、柔らかい食感が特徴です。茹でると緑色に戻ってしまいます。

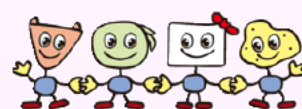
ちょっと変わった野菜 ～アスパラソバージュ～



ことからサラダやスープ料理などに利用されます。

「アスパラ」の名がつくアスパラソバージュですが、アスパラとは属が違う別種です。オクラのようなネバネバした食感と淡白で癖がない

アスパラガ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_10.pdf)」(アスパラガス)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_10.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>