

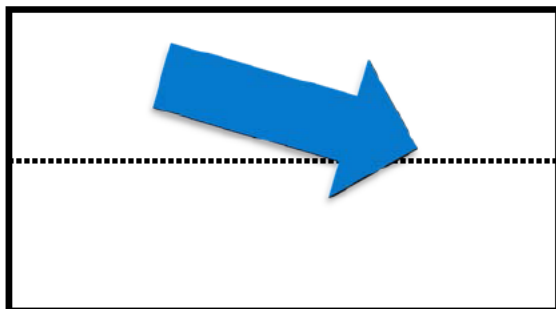
平成28年6月中旬の「おすすめ野菜」

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

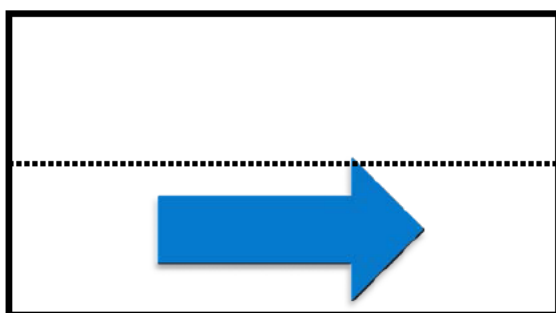
(点線は、平均価格)

キャベツ



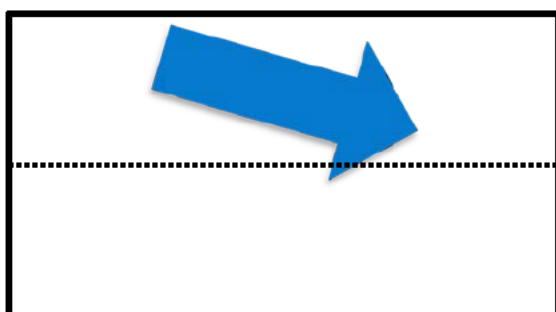
平年を上回っている価格から
平年並みに推移

にんじん



ひきつづき
平年を下回って推移

ブロッコリー



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

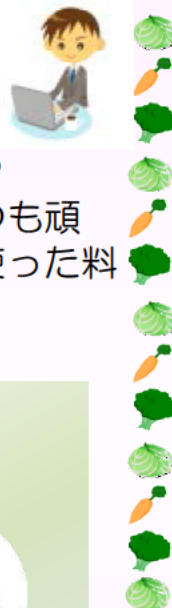
～Thanks Father's Day～

おすすめ野菜を使ってヘルシー料理を作ろう

2016年の父の日はいつでしょう？

なかなか忙しく、祝日もない梅雨の時期の父の日。「今年の父の日はいつ？」と思ったら、気づけば終わってしまっていた、ということはありませんか？

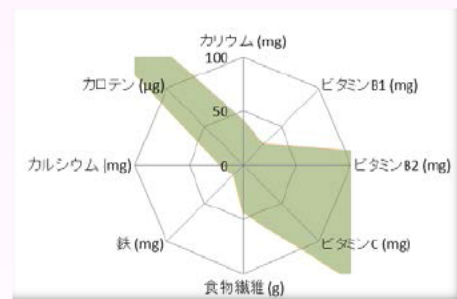
おすすめ野菜は、安だけでなく栄養も豊富。いつも頑張っているお父さんに、健康に良いおすすめ野菜を使った料理を贈ってはいかがでしょうか。 ※今年は6月19日(日曜日)



合わせて食べて栄養素を補完

野菜料理をもう一品

野菜は、ほかの食品と組み合わせて食べたときに栄養の効果がより発揮されます。「野菜を1品添えるとよい」などと言われるのは、そのために、例えば塩辛い料理を食べるときは、カリウムを多く含む野菜と一緒に食べれば血中のナトリウムを尿とともに排出してくれます。



キャベツ、にんじん、ブロッコリーを一緒に摂取したときの、1日の所要量に比較した割合

	カリウム (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	カロテン (μg)
一日所要量	2000	0.8~1.1	0.1~1.2	100	20~25		1200~600	1,800~2,000
キャベツ	200	0.04	0.03	41	1.8	0.3	43	50
にんじん	300	0.07	0.06	6	2.8	0.2	28	8600
ブロッコリー	360	0.14	0.2	120	4.4	1	38	810

(注) 栄養成分の含有量は可食部100g当たり。資料：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

キャベツとにんじん、ブロッコリーの胡麻和え

材料 3~4人分

- ・春キャベツ 大きな葉2枚(約200グラム)
- ・にんじん 千切り(3センチぐらい)
- ・ブロッコリー 1/4房

和え材料

- ・リンゴ酢 大さじ3
- ・白ごま(すりごまがおすすめ) 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 小さじ1
- ・オリーブオイル(グレープシードオイルでもおいしい) 大さじ1



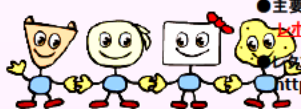
作り方

- ①キャベツの葉はざく切りにし、芯は薄くスライス。ブロッコリーはざ

- く切りにする。
- ②お湯が沸騰したら、全ての野菜を入れ、ブロッコリーに櫛が通るまで茹でる。
- ③茹で上がったたらざるに上げる。水にさらさずそのまま冷ます。
- ④和え材料を砂糖と塩が溶けるまで良く掻き混ぜる。
- ⑤野菜の水を切り、和える。

●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 03-3583-9482 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>



●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」に掲載しています。 https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

●価格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(にんじん)」へ https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_20.pdf

●この「おすすめ野菜」は、https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.htmlに掲載しています。

