

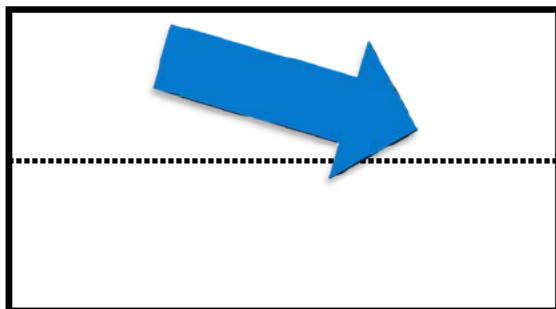
平成28年6月下旬の「おすすめ野菜」

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。
6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

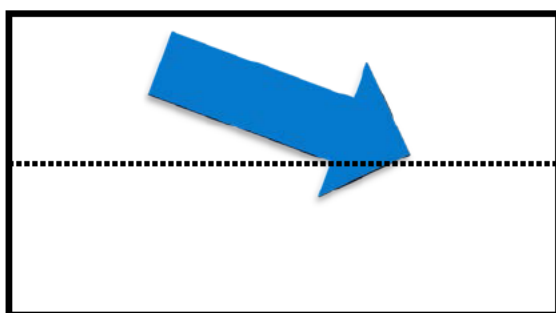
(点線は、平均価格)

ほうれんそう



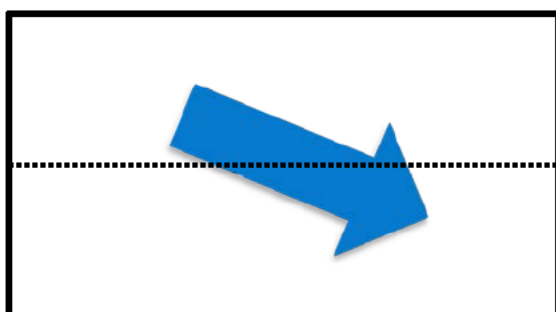
平年を上回っている価格から
平年並みに推移

きゅうり



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

こまつな



平年を上回っている価格から
平年を下回る推移

発酵食品つけものを食べて ムシムシ梅雨を乗り切ろう!



* 毎月21日は漬物の日 *

全日本漬物協同組合連合によると、毎月21日は「漬物の日」です。名古屋市の郊外にある萱津(かやつ)神社には、お供え物が傷まないように、海のもの(藻塩)と山のものをかめに入れておいたところ、漬物になったという伝説が残っています。行ってみたいかがでしょうか。

* つけものにして食したい野菜「きゅうり」 *

きゅうりは、今が旬のおすすめ野菜です。そのほとんどは水分ですが、カリウムが比較的多く含まれているので、ナトリウムを体内から排出させる作用があり、高血圧などの生活習慣病の予防に効果が期待できます。昔からきゅうりなどの夏野菜は、体を冷やすと言われていたますが、これは水分やカリウムを多く含んでいるからと言われています。

皆さんおなじみの緑色の「きゅうり」は、実は早採り(未成熟)をして食べており、成熟すると黄色くなってしまいます。これが、「黄瓜」(きゅうり)の語源とも言われています。

同じウリ科のきゅうりとかぼちゃは、切っても切れない縁があります。一般的にきゅうりの栽培は、かぼちゃを土台にした穂木にきゅうりを接いだ「接ぎ木苗」を使用しています。

これは、かぼちゃは、きゅうりとは比べ耐病性があり根張りがいいためです。昔は、一本一本手作業でしたが、今では接ぎ木を自動化するロボットが作業をしています。

接ぎ木技術がきゅうりの安定生産を支えているのですね。



漬けて食べて栄養を補完
暑いときの一品!

きゅうりは、ぬか漬けにすることで、ぬかから豊富な栄養成分がきゅうりに浸透し、ビタミン類を補給することができます。

暑くなって食欲がなくなりがちなこれからの時期に、きゅうりなどのおすすめ野菜をぬか漬けにして、手軽に栄養豊富な漬物をごはんと一緒に食べてみては、いかがでしょうか。

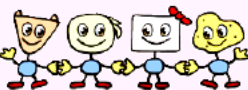
きゅうりとぬか漬けの栄養成分表

	水分 (g)	カリウム (mg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンB6 (mg)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)
きゅうり(生)	95.4	200	34	0.03	0.03	0.2	0.05	0.33	14
ぬか漬け	85.6	610	110	0.26	0.05	1.6	0.2	0.93	22

(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)

●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・価格動向レポート」に掲載しています。 https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

●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」(きゅうり)へ https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_13.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。

