

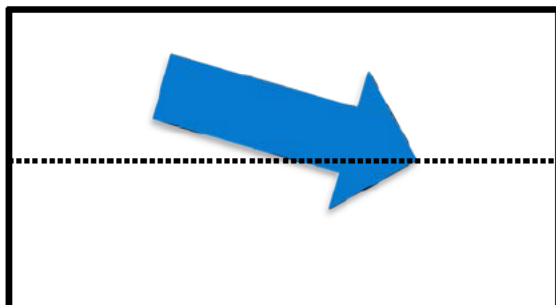
平成28年7月上旬の「おすすめ野菜」

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。
7月上旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

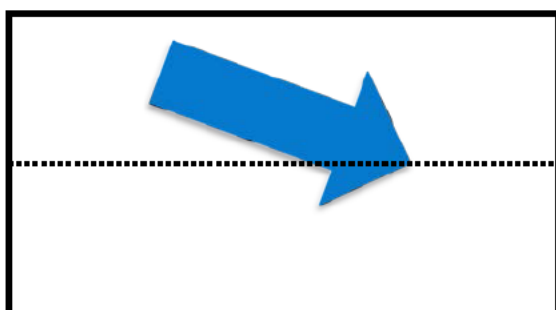
(点線は、平均価格)

きやべつ



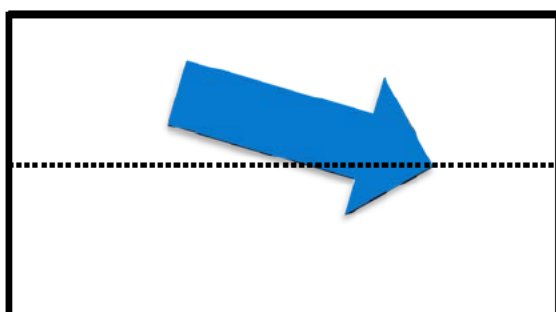
平年を上回っている価格から
平年並みに推移

トマト



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

なす



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

七夕にちなんだ料理で野菜をたっぷり採ろう！
7月7日は七夕です

七夕行事

七夕は、桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）と同じく、一年の重要なお節句のひとつです。星祭りとも呼ばれ、中国に伝わる織姫と彦星が天の川で出会う説話も有名ですが、日本では古くから農耕儀礼的な意味合いも強い行事だったようです。また、願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習は、竹竿に糸をかけて習字や裁縫の上達を星に祈った中国古来の習わしからきているそうです。

七夕にはそうめん？7月7日は「そうめんの日」。

醍醐天皇の時代、宮中の七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」が備えられたという記述が残っていることなどから、7月7日は「そうめんの日」と設定されました（昭和57年、全国乾麺協同組合連合会）。じめじめと蒸し暑いこの時期には、ひんやり喉越しの良いそうめんには、**ねぎ、しょうが、みょうが、だいこんおろし**などの薬味をたっぷり添えて、爽やかにいただくのがぴったりです。

また、白くて長いそうめんを天の川に見立て、今回、おすすめ野菜の「**トマト（ミニトマト）**」をはじめ、星型に抜いた**にんじん**や**きゅうり**、**オクラ**をトッピングするのも楽しそうです。さらに、**きゅうり**や**レタス**、**だいこん**、**にんじん**、**レタス**などをたっぷり千切りにして、「野菜の天の川」のサラダを作ってみてはいかがでしょうか。

夏に大活躍！ 薬味の効能



薬味には食品の腐敗を防いだり、殺菌作用によって食中毒を防ぐ役目もあります。そのほか、薬味の多くは、免疫力をアップさせたり、血行促進、消化機能向上、疲労回復の効能があることが知られています。

