

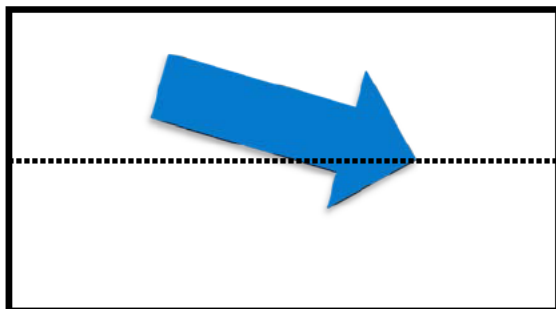
# 平成28年7月下旬の「おすすめ野菜」

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。  
7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

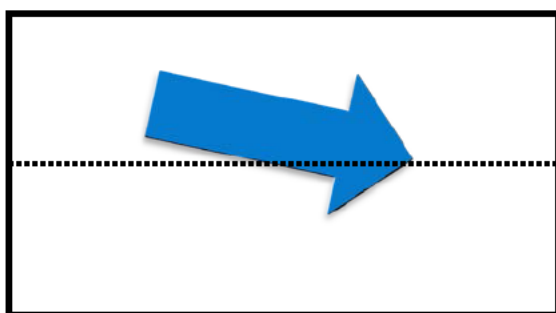
(点線は、平均価格)

### ほうれんそう



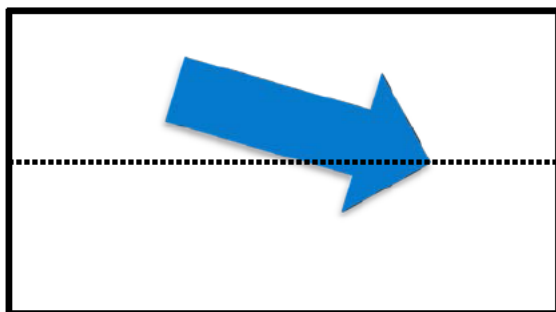
平年を上回っている価格から  
平年並みに推移

### トマト



平年をやや上回っている価格から  
平年並みに推移

### かぼちゃ



平年を上回っている価格から  
平年並みに推移



## 南米初の五輪大会

8月5日～21日の17日間、ブラジル・リオデジャネイロでオリンピックが開催されます（パラリンピックは9月7日～18日）。南米初の開催となる今大会、日本からみて地球の反対側に位置するリオと日本との時差は12時間。とても遠い国の印象ですが、現地の料理には日本人にもなじみのあるものがあります。

### 緑の煮込み料理『エフォ』

今回は『エフォ』と呼ばれる、ほうれんそうとトマトを使った南米の煮込み料理をご紹介します。特別な調味料や入手困難な素材などは一切なく、ご家庭で気軽に作れます。これから食べごろのほうれんそうやトマトたっぷりの野趣あふれる南米料理で元気に夏を乗り切りましょう。

### ☆材料（4人分）

- ・ほうれんそう 120g
- ・カニ(缶詰) 110g
- ・エビ 250g
- ・たまねぎ 1個
- ・トマト 2個
- ・おろしにんにく 大さじ1
- ・ココナツミルク 200cc
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩・こしょう 適宜
- ・唐辛子 適宜

### ☆作り方

- ① トマトは皮と種を除いてザク切りにし、たまねぎも適当な大きさにザク切りにする。
- ② エビをゆでる。トッピング用に数個取り分けておく。
- ③ 鍋に油(分量外)を熱し、①と②とおろしにんにくを弱火でじっくり炒める。
- ④ ほうれんそうを洗ってざく切りにし、③、カニ、ココナツミルク、サラダ油と一緒に鍋に入れ、蓋をして煮る。
- ⑤ ほうれんそうがしんなりしてきたら蓋を外し、ペースト状になるまで煮詰める。
- ⑥ 塩・こしょう・唐辛子で味を調える。
- ⑦ ②で残しておいたエビを飾る。



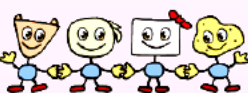
ほうれんそう豆知識

ほうれんそうが栄養価の高い野菜であることが認知されたのは意外にも・・・

缶詰のほうれんそうを食べて怪力を発揮したアメリカの漫画の人気キャラクター「ポパイ」。1929年に誕生したこの漫画は、アメリカの缶詰加工業者が消費拡大を狙って創作したものです。この漫画のヒットにより、ほうれんそうが栄養価の高い野菜であることが広く知れ渡りました。

●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/yaiukyu01\\_000058.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yaiukyu01_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」(ほうれんそう)へ [https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_05.pdf](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_05.pdf)

●この「おすすめ野菜」は [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yaiukyu01\\_000058.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yaiukyu01_000058.html)に掲載しています。

