

# 平成28年9月上中旬の「おすすめ野菜」

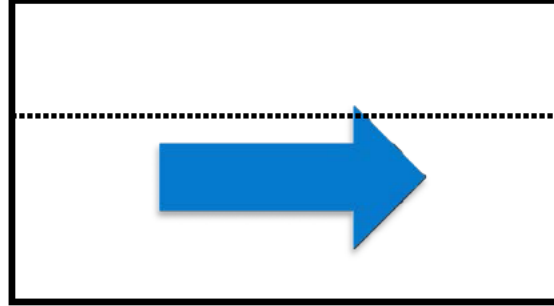


野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

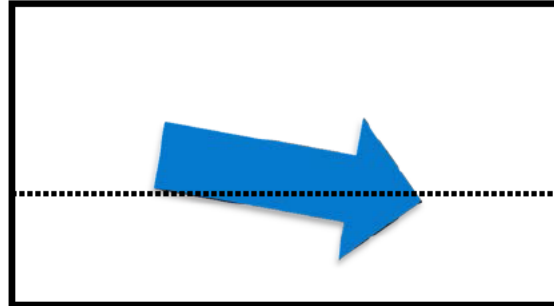
(点線は、平均価格)

### キャベツ



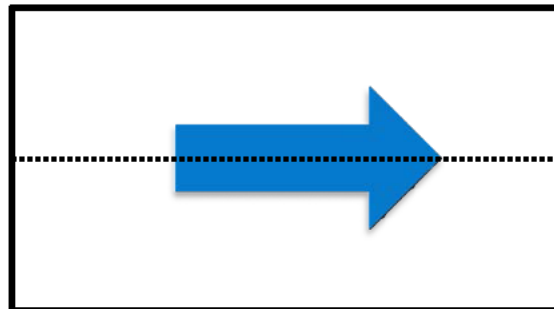
平年を下回っている価格から、引き続き平年を下回る

### レタス



平年を上回っている価格から、平年並みに

### ピーマン



平年並みの価格から、引き続き平年並み



## 中秋の名月

## お月見には野菜を

## 丸ごと食べよう



### お月見は収穫を祝う気持ちの表れ

9月は月を愛でるのに最もふさわしい季節です。1年の中で特に空が澄みわたって月が明るく美しいとされていたため、平安時代には観月の宴が開催されていました。また、江戸時代には収穫祭として広く親しまれるようにもなりました。

さらに、十五夜はいもの豊作を祝う意味を込めて「芋名月」とも呼ばれ、月に見立てた丸い「月見団子」と一緒に、さといも料理の「きぬかつぎ」なども供えます。

きぬかつぎ



### キャベツを丸ごと食べて健康に

月見団子やさといもをいただくのは、月と同じ丸いものを食べると健康で幸せになれるという言い伝えから。今年のお月見は、お求め安いキャベツを丸ごと食べて、健康と幸せを願ってはどうでしょうか。野菜をたっぷりいただくことに感謝して、お月様をお迎えしましょう。

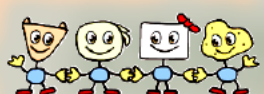
### 丸ごとキャベツとベーコンのプレゼ

☆材料(4人分)

- ・キャベツ 1玉
- ・水 500cc
- ・ベーコン 200g
- ・にんにく 1片
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

☆作り方

- ① キャベツは芯を取り除き、所々に切り込みを入れて味が染み込みやすいようにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にニンニクと①のベーコンを入れて弱火で炒め、ベーコンから油が出てきたら、①のキャベツを入れ、水とコンソメを入れて30~40分中火で蒸し煮にする。
- ③ 最後に塩と胡椒で味を整えて完成。人数分やお好きなサイズにカットしながらいただく。



●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](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」(キャベツ)へ [https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_01.pdf](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf)

●この「おすすめ野菜」は [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000058.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)に掲載しています。

