

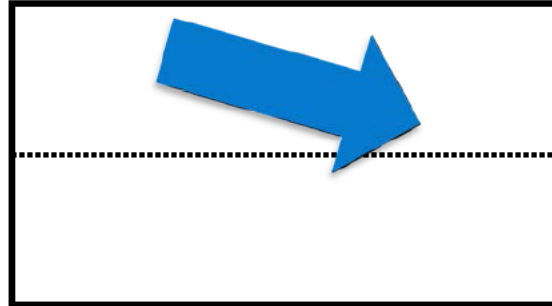
# 平成28年9月下旬の「おすすめ野菜」

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。  
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

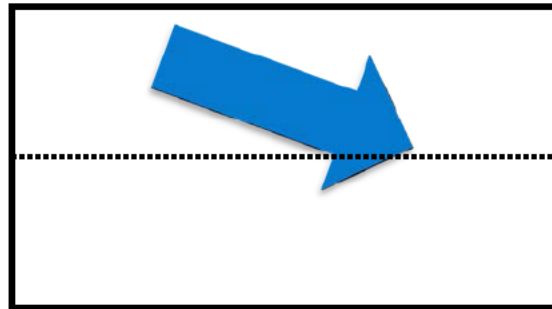
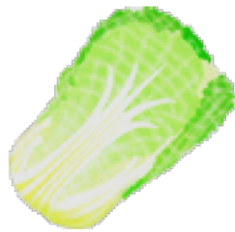
(点線は、平均価格)

たまねぎ



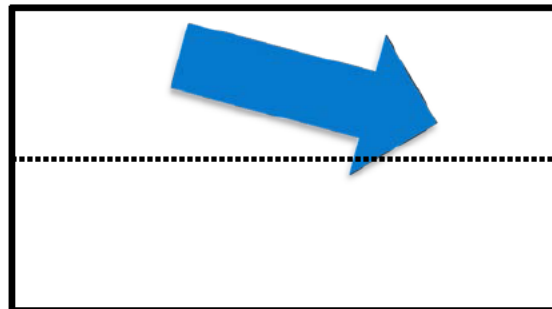
平年を上回っている価格から  
平年並みに近づく

はくさい



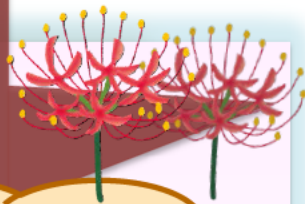
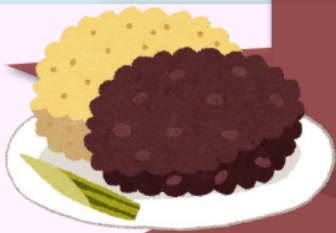
平年を上回っている価格から  
平年並みに推移

かぼちゃ



平年を上回っている価格から  
平年並みに近づく

# 食欲の秋こそ野菜を食べよう！



秋分の日  
水木

＊「暑さ寒さも彼岸まで」＊

秋分は太陽が黄経180度（秋分点）を通過するときのこと。

春分と同じく、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日を境に夜が長くなっていきます。秋分の日は前年の2月1日に国立天文台が官報で発表する「秋分日」を基準にして決められます。ことしは9月22日ですが、秋分の日的前後3日の7日間がお彼岸です。

＊ 先祖を敬い、収穫のお祝いをする ＊

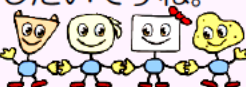
秋分の日、太陽が極楽浄土があるという真西に沈むことから、亡くなった人をしのぶ日として祝日に制定されています。先祖を敬い、蒸したもち米に小豆あんや黄な粉などをまぶして作ったおはぎをお供えして供養をします。ちなみに春分の日、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日だそう。

＊ はくさいを食べて健康に ＊

今回、おすすめの「はくさい」は、精進料理では、大根、豆腐とともに「養生三宝」とよばれ貴重な食材とされています。秋の実りに感謝して、先祖を偲びながら日頃の報告や感謝をする習慣は大切にしたいですね。

●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>



～はくさいとハムの和え物～

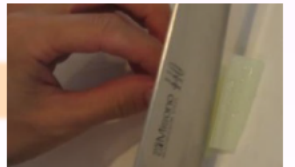
はくさいは栄養バランスに優れた野菜で、特にビタミンCはみかんと同程度♪レンジなのでビタミン流出を抑えられます♪季節の変わり目を健康に過ごそう！



①はくさいをラップで包む。



②電子レンジで加熱し、裏返して再度加熱した後、ざるなどの上でラップを外し広げて冷ます。



③冷めたら細切りにし、ハムとザーサイを粗みじん切りにする。

～材料（1人分）～

|             |        |
|-------------|--------|
| はくさいの葉      | 大1枚    |
| ロースハム       | 1枚     |
| ザーサイ        | 10g    |
| しょうが（すりおろし） | 1/4片分  |
| 塩           | 小さじ1/8 |
| ごま油         | 小さじ1   |
| ラー油         | 少々     |



④ボウルで調味料を合わせる。



⑤盛り付けてラー油をたらせば完成！

●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」(はくさい)へ [http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_04.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_04.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。

**alic**  
Agriculture & Livestock Industries Corporation  
独立行政法人 農畜産業振興機構