

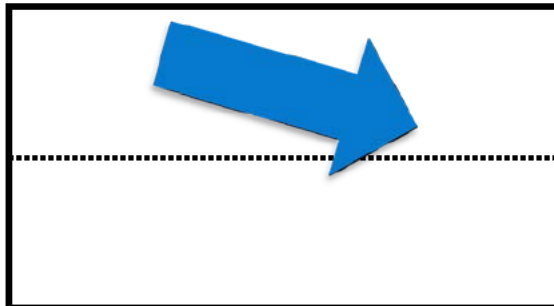
平成28年10月上中旬の「おすすめ野菜」

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

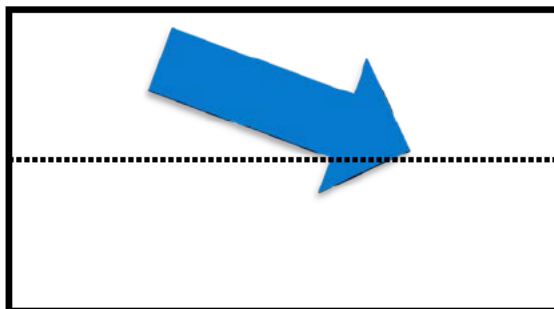
(点線は、平均価格)

キャベツ



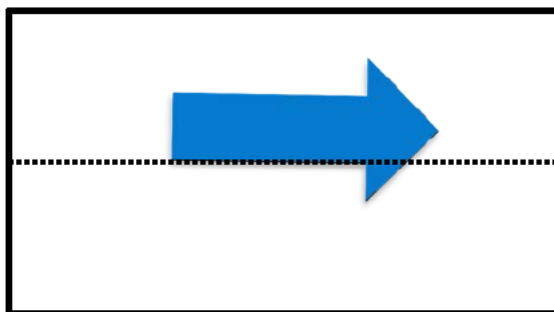
平年を上回っている価格から
平年並みに近づく

たまねぎ



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

はくさい



平年並みの価格は
引き続き平年並みに

10月10日は体育の日 運動の後は野菜で疲労回復

「体育の日」の由来

「体育の日」は、1964年（昭和39年）に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、1966年（昭和41年）に「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定された国民の祝日です。もともとは10月10日で、東京五輪の開会式が行われた日でしたが、2000年（平成12年）から「ハッピーマンデー制度」が適用され、10月の第2月曜日になりました。今年も、その第2月曜日がまさに10月10日にあたります。

体育の日には、運動会をはじめ、スポーツイベント、体力測定、スポーツ施設の開放など、さまざまな催しがあります。身体を動かすにはちょうど良い気候のこの時期、スポーツに親しみ、健康を考えるきっかけにしましょう。

運動の後は疲労回復が期待できるキャベツ、たまねぎ

そして、身体を動かした後は、疲労回復に役立つビタミンCを含むキャベツや、ビタミンB1の吸収を高める働きのある硫化アリルを含むたまねぎをたっぷり食べましょう。



運動会のお弁当にも！

キャベツの豚肉ロール

☆材料（4人分）

- ・キャベツ 250g
- ・豚肉 250g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・水 1/4カップ
- ・サラダ油 大さじ2

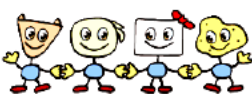
☆作り方

- ①キャベツは千切りにし、塩（分量外）をふって5分おき、しんなりしたら水気を軽くしぼります。
- ②豚薄切り肉を広げ、こしょう（分量外）をふり、①のキャベツをのせて巻きます。
- ③②の全体に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで転がしながら焼きます。
- ④フライパンに合わせためんつゆと水を入れてからめたら出来上がり。お好みで白髪ねぎをのせても。



●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」(キャベツ)へ 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