

# 平成28年11月下旬の「おすすめ野菜」

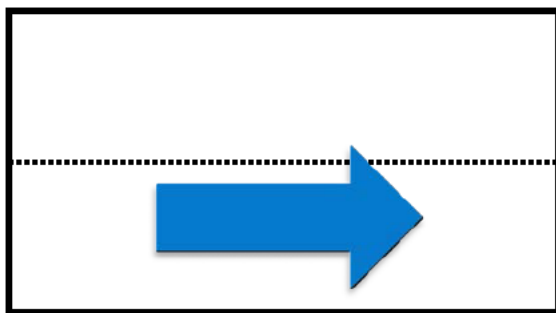


野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

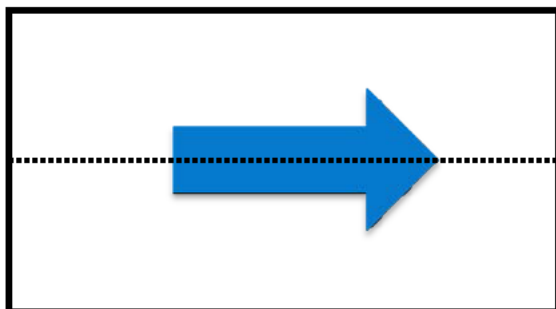
(点線は、平均価格)

### たまねぎ



平年を下回っている価格は引き続き  
平年を下回って推移

### さといも



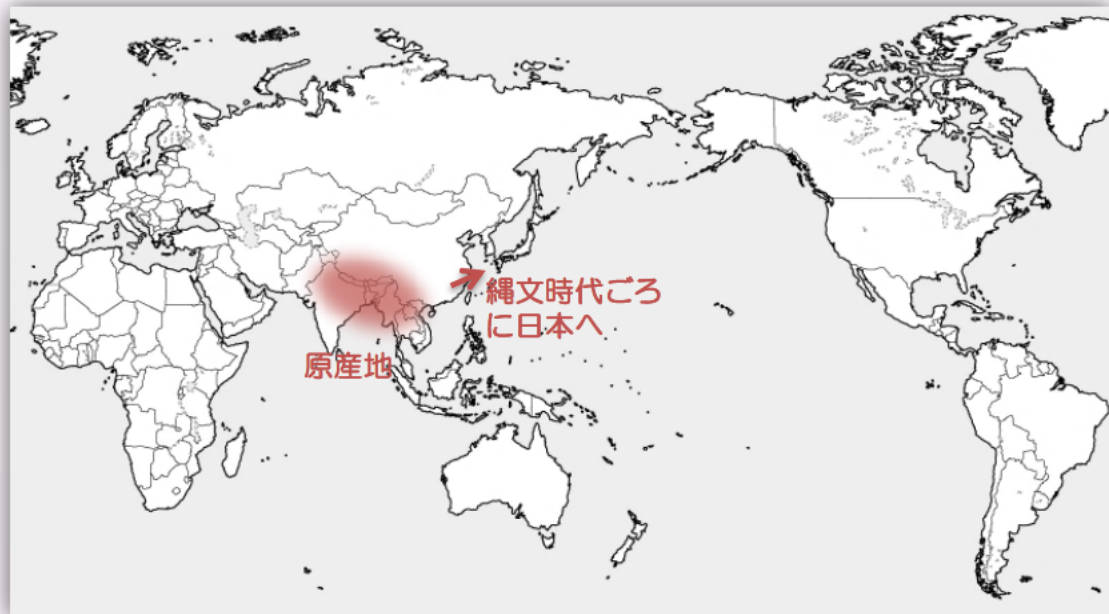
平年並みの価格から引き続き  
平年並みに推移

## ～11月24日は和食の日～

### 渡来はお米より古い！？さといもの起源について



#### ～さといもの起源について～



さといもは東南アジアや太平洋諸島などの地域ではタロとよばれ、古くから民族の食生活を支えてきました。この地域は、広くタロイモ文化圏ともいわれています。

#### 11月24日は和食の日



11月24日は和食の日です。実りの秋である日本の秋に自然に感謝し、一人ひとりが和食文化への大切さを再認識するきっかけの日となるように「いい日本食の日」として制定されました。2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録された和食を大切にしていきたいと思います。

#### さといもと日本人の関わり



和食には季節に合わせた様々な野菜が用いられます。その中でも今回は昔から日本人との関わりが深い「さといも」の起源について取り上げます。さといもの起源はインド東部からインドシナ半島にかけてといわれており、原始マレー族の移動とともに太平洋一帯に広まったとされています。日本への渡来は縄文時代ごろととも古く中国から伝わったとされており、お米よりも古い主食であったのではないかと考えられています。とても古くから関わりがあった野菜ということがわかりますね。

#### さといもレシピ～芋煮～



山形の郷土料理として知られる「芋煮」のレシピは過去のおすすめ野菜（平成24年10月15日版）で紹介しておりますのでこちらでもご覧ください (<http://www.alic.go.jp/content/000131338.pdf>)。また、普段の豚汁にさといもを入れるのもおすすめです。

