



平成29年3月中下旬の「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。



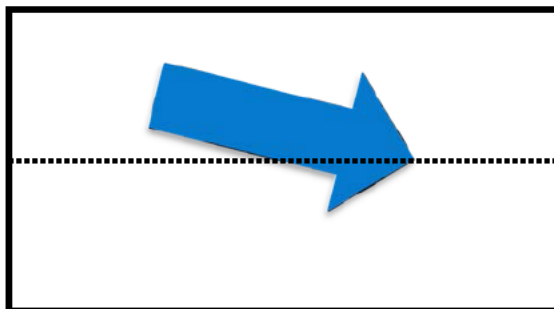
この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。



今後の卸売価格動向

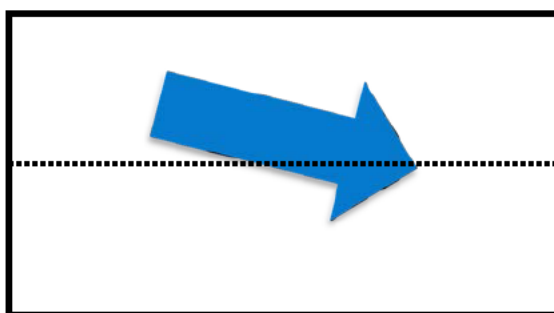
(点線は、平均価格)

キャベツ



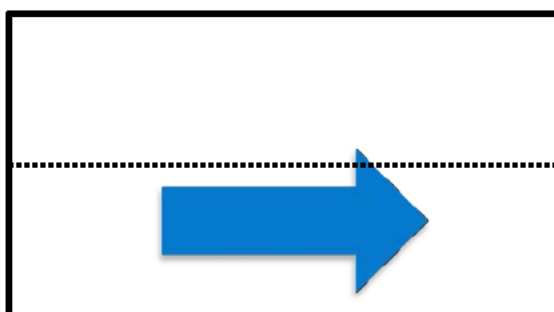
平年を上回っている価格は
平年並みで推移

だいこん



平年を上回っている価格は
平年並みで推移

こまつな



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



ホットにも挑戦 こまつなの栄養丸ごとジュース



自宅で手作り野菜ジュース

健康志向の高まりなどから、自宅で野菜ジュースなどを作って飲む方が増えていますね。

野菜と果物の組合せや、はちみつやヨーグルトなどの「ちょい足し」など、味のバリエーションは無限大です。旬の野菜を使ったジュースは、栄養もおいしさも格段にアップします。

こまつなのジュース

今回おすすめのこまつなは、緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜です。今回はこのこまつなを使ったジュースを2種類ご紹介します。朝晩はまだ少し冷えるこの時期にぴったりな、温かいジュースのレシピも是非お試しください。

こまつなのホットジュース

○ 材料と作り方(1人分)

- ・こまつな 80g (4房)
- ・たまねぎ 50g (4分の1)
- ・豆乳 100cc
- ・塩・コショウ 適量

- ①こまつなは根を切り落とし、レンジで1分程度加熱し、ザク切りにする。
- ②たまねぎは薄くスライスしてレンジで1分程度加熱する。
- ③豆乳を温め、①と②と一緒にミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。塩・コショウで味を整え、カップにうつす。



強い骨を作る!

こまつなは骨の形成に役立つカルシウムを豊富に含みます。また、豆乳にふくまれるイソフラボン、骨密度の低下を防ぐ働きをします。

こまつなとバナナのジュース

○ 材料と作り方(1人分)

- ・小松菜 60g (3房)
- ・バナナ 100g (1本)
- ・牛乳 80cc
- ・はちみつ 適量

- ①こまつなは根を切り落とし、細かく刻む。
 - ②バナナは皮をむいて輪切りにする。
 - ③材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。
- ※はちみつはお好みで量を調節してください。



動脈硬化予防に!

こまつなもバナナも、塩分を体外に排出する作用があるカリウムが豊富。Wで摂取して効果アップ!

●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 <http://vegetan.alic.go.jp/>

●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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」に掲載しています。

●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\(こまつな\)](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_08.pdf)」へ

●この「おすすめ野菜」は http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html に掲載しています。