

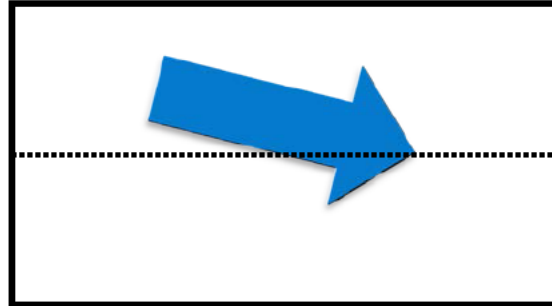
平成29年4月上旬の「おすすめ野菜」

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

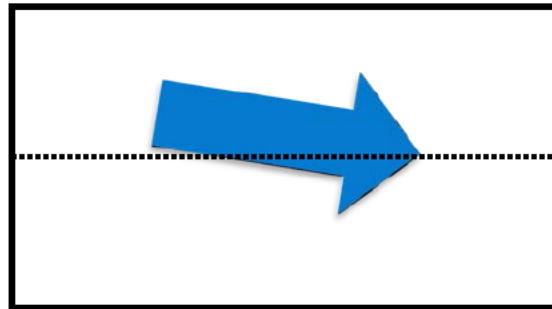
(点線は、平均価格)

キャベツ



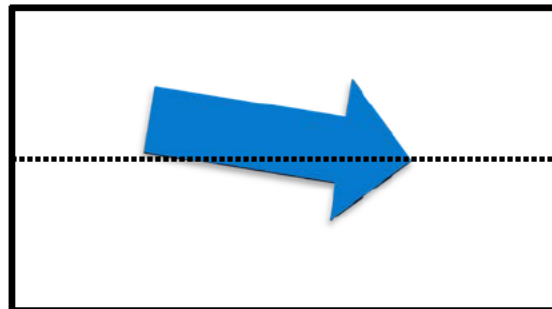
平年を上回っている価格は
平年並みで推移

なす



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
平年並みで推移

コンソメ系、トマト系、クリーム系… 世界の野菜たっぷりスープ

栄養たっぷりスープ

朝晩まだ冷えるこの季節は、スープのほっこりした温かさが身にしみず。しかも、野菜を中心とした具たくさんスープにすれば、手軽に栄養がたっぷりとれて、忙しい現代人の頼もしい味方です。

海外ではスープを「飲む」と言わずに「食べる」と言い、立派な1品料理として考えられています。

世界のスープ

鍋に野菜や肉、魚を入れて煮込む調理法は、古くから世界中の人々の生活の中に生まれ、伝えられてきました。

世界中に各土地の気候や風土に根付いたスープがあります。今回は野菜をたっぷり使ったものを一部ご紹介します。

また、これからおすすめのキャベツを使った手軽にできるポタージュスープのレシピもご紹介します。

イギリス「スコッチブロス」



えんどう豆、リーキ、じゃがいも、にんじん、マトン、押麦など、たっぷりの野菜が入ったスープ

ハンガリー「ゲヤーシュスープ」



ハンガリーを代表する香辛料「パプリカ」をたっぷり使用し、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、ピーマンなどの食材が入ったシチュー

スペイン「ガスパチョ」



トマト、きゅうり、パプリカ、たまねぎ、セロリ、にんにくなどをミキサーにかけオリーブオイルや酢で味を調えた冷製スープ

フィリピン「シニガン」



だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、えびを使用した酸味のきいたスープ

参考：日本スープ協会

エジプト「モロヘイヤスープ」



モロヘイヤを細かく刻んで粘り出したトロトロのスープで、塩・こしょうのシンプルな味付け



キャベツのポタージュのレシピ

Q 材料と作り方(2人分)

- ・キャベツ100g
- ・牛乳300ml
- ・たまねぎ100g
- ・固形スープの素1個
- ・水200ml
- ・こしょう適宜



1. 鍋にスライスしたキャベツ、たまねぎ、水、固形スープの素を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
2. 1の粗熱をとり、ミキサーにかける。
3. 2に牛乳を加え、よく混ぜながら弱火にかけ、温める。器に注ぎ、パセリなどを飾る。

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

https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf

●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。