

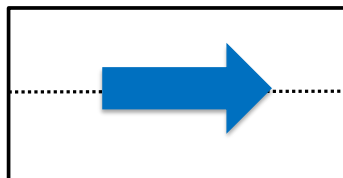
平成26年3月中下旬の「おすすめ野菜」

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。
3月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

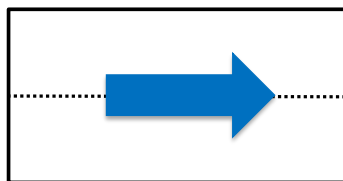
(点線は、平均価格)

キャベツ



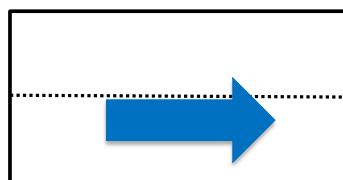
平年並みに推移

レタス



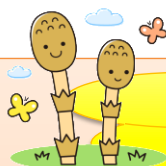
平年並みに推移

だいこん

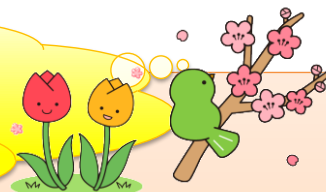


平年を下回って推移

なお、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。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html



甘味や旨味がアップ! やってみよう!
初めての干し野菜



今人気の干し野菜。野菜を干すことで水分が抜け、甘味や旨味がアップするので、調味料が少なくてすむ上、調理時間が短縮できるので、忙しい人にもおすすめです。

厚切りだいこんの干し方

だいこんを1~2cmの厚切りにして半日から2日ベランダで天日干しにする。干し籠がなくても、ざるや簾、洗濯ばさみで吊らして干すこともできます。

出来上がりの目安



表面が白く、かさかさし、しんなりしていればOK。中央の部分が2~5mmほどくぼんだ状態がベスト。



厚切り干しだいこんのレシピ

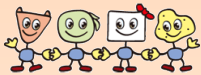
アボカドだいこん

■材料(2人分)
厚切り干しだいこん 4枚
アボカド 1/2個
練りわさび 小さじ1~大さじ1/2
アーモンドスライス又はナッツ 適量
オリーブ油、塩、バター、レモン果汁 適量

■作り方

- (1) 温めたフライパンに油をしき、弱火でだいこんを蒸し焼きにする。蓋をして、両面がこんがりし、中に火が通るまで焼く。
- (2) アボカドにわさびを混ぜ、好みの辛さのペースト状にする。
- (3) アーモンドをから煎りする。
- (4) だいこんの両面が焼けたら、塩とバターを入れ、香ばしい香りがしたら取り出し、だいこんの上に(2)のアボカド、さらにその上にナッツをのせて完成。お好みで、レモンをかけてもおいしいです。

参考URL:CREAWEB
「干し野菜をはじめよう! 廣田有希」より
<http://crea.bunshun.jp/articles/-/1510>



●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 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>