

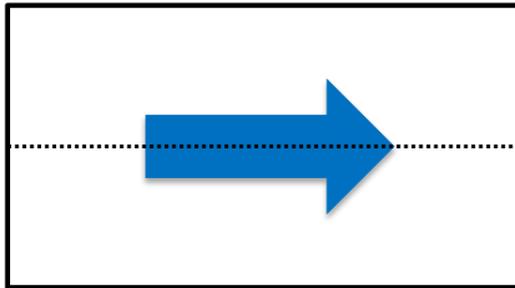
平成27年3月中旬の「おすすめ野菜」

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。
3月中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

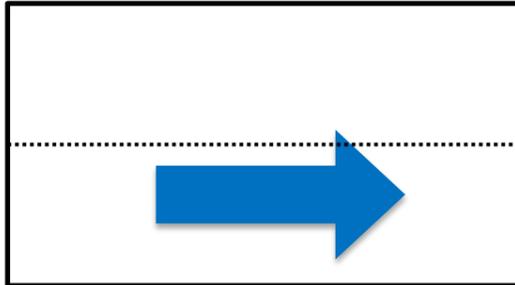
(点線は、平均価格)

キャベツ



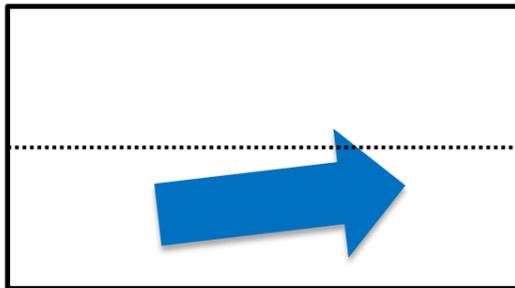
平年並みに推移

はくさい



平年を下回って推移

にんじん



平年に徐々に近づく

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

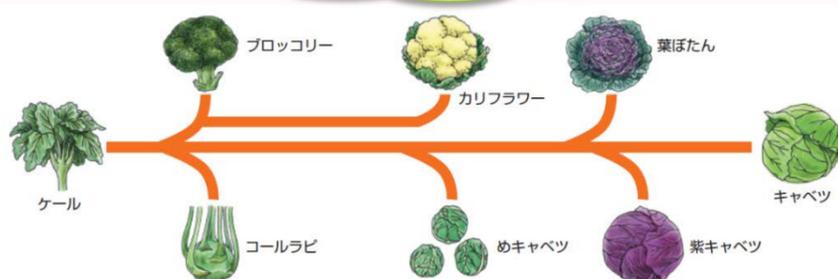


～キャベツの芽？小さいキャベツ？～
意外と知られていない芽キャベツとは！！



少しずつ暖かくなり始める季節となってきました。これからの時期、旬を迎えるのが春野菜ですが、その中でも、キャベツの価格が落ち着いており、特におすすめです。今回は、そのキャベツの親戚とも言える芽キャベツについて取り上げます。みなさん、芽キャベツがどのようにできるか知っていますか。芽キャベツはキャベツの芽でも、小さいうちに収穫したものでもありません。芽キャベツという別の種類のキャベツです。

～芽キャベツの起源～



キャベツはヨーロッパ地中海・大西洋沿岸が原産で、起源である野生種は青汁の原料にも使われるケールのような非結球タイプのもので、これをケルト人がヨーロッパ各地に広め、現在の一般的なキャベツが生まれる過程で、花を食べるブロッコリーやカリフラワー、わき芽を食べる芽キャベツ等に分化しました。

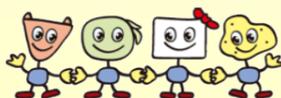
～芽キャベツの特徴～

葉が硬く巻いていて、ややほろ苦さがあり、バター炒めやシチュー等洋風煮込み料理に向きます。栄養価も高く、ビタミンCの含有量はキャベツの4倍近くもあります。1年中出回りますが、霜が降りてから2月頃までに収穫されるものは、柔らかく甘味も増します。



畑の芽キャベツ

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



●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>