

20 年産夏秋野菜の消費拡大の取組について
(農林水産省)

冷房ほどほど クールベジ（夏秋野菜の消費拡大について）

農林水産省では、夏秋野菜の消費拡大の一環として、「冷房ほどほど クールベジ」の取り組みを行うこととしましたので、お知らせします。

概要

農林水産省では 6 月 30 日開催の第 4 回野菜需給協議会（座長：中村靖彦 東京農業大学客員教授）における意見も踏まえ、夏秋野菜の消費拡大に取り組むこととしました。

具体的には、のぼりの作成・配布、暑さスッキリ！夏の野菜料理の提案、レシピの配布等です。

みなさんも今年の夏は「冷房ほどほど クールベジ」しませんか！

*クールベジとは、クールベジタブルの略で、「夏の野菜料理で涼しくなろう」というメッセージを込めています。

のぼり（冷房ほどほど クールベジ）の作成・配布



野菜需給協議会の会員である NPO 法人青果物健康推進協会の協力により、のぼり 3 千本を作成、都内の青果小売店の店頭などを中心に PR を実施することとしております。

「暑さスッキリ！夏の野菜レシピ集」の作成・PR



夏の野菜をたっぷりとれる「暑さスッキリ!夏の野菜レシピ集」(レシピは添付資料参照)をベジフルティーチャーに考案頂き、スーパーの野菜売り場、都内の青果小売店の店頭などで配布する予定としております。



このレシピには、「おいしゅうございます」のコメントで有名な岸朝子さん(NPO 法人青果物健康推進協会会長、食生活ジャーナリスト)のワンポイントメッセージを頂いております。

—「暑さスッキリ!夏の野菜レシピ集」に関するお問い合わせ先—
特定非営利活動法人青果物健康推進協会 専務理事 近藤卓志
tel 03-3770-3701

参考

- ・ 第4回野菜需給協議会の概要について(事務局:独立行政法人農畜産業振興機構)
<http://alic.lin.go.jp/topics/kyougikaigaiyou.pdf>

<添付資料>

- ・ レシピ (レタスカップの冷そうめん)
- ・ レシピ (丸ごとレタスの肉味噌サラダ)
- ・ レシピ (冷え冷えキャベラーメン)
- ・ レシピ (キャベツ畑でクーリン・ゲー)
- ・ レシピ (にんじんご飯 de 冷え冷え冷や汁)
- ・ 夏の野菜料理コメント
- ・ 食事バランスガイド
- ・ のぼり寸法
- ・ のぼり画像データ

お問い合わせ先

生産局園芸課

担当者：需給調整第1班 鈴木、岸本

代表：03-3502-8111（内線 4792）

ダイヤルイン：03-3597-0191

FAX：03-3502-0889

当資料のホームページ掲載 URL

<http://www.maff.go.jp/j/press/>

暑さスッキリ!

夏の野菜レシピ集

～不足しがちな副菜を夏の野菜でたっぷり～

冷房はたまに涼もう!!
野菜の夏のレシピ集



農林水産省「たっぷり夏野菜推進事業」制作/野菜等健康衛生協議会(青果物健康推進協会)
※このレシピ集は「食事バランスガイド」により、1人分(5人)数を表示しています。



爽快感にも美味しい一品
レタスにピリ辛肉味噌がマッチして夏の食欲を誘います
丸ごとレタスの肉味噌サラダ

材料 2人前

- レタス.....1玉(約400g)
- しょうが.....1/2片(約100g)
- たまねぎ.....1/2個(約100g)
- 豚挽き肉.....100g
- 豆板醤...お好みで~小さじ1/2
- 味噌.....小さじ2
- 醤油.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1
- 酒.....小さじ2
- だし汁.....大さじ2
- 水溶き片栗粉.....適量



食事バランスガイド
総量:4つ 主要:2つ
つ(5人)は1人分

- 作り方**
- 肉味噌を作る。しょうが、たまねぎはみじん切りにする。鍋にサラダ油小さじ1を入れ、しょうがと豚挽き肉を入れてよく炒める。たまねぎを加えてさらに炒め、合わせおいた調味料を加える。だし汁を加えて少々煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - レタスは芯を抜いて、たっぷりのお湯に丸ごとつけ、1分ほど茹でる。芯を下にしてざるにあげ、しゅわわ水気を切る。
 - 皿にレタスの芯を上にしてきれいに盛り付け、芯を抜いた

穴に肉味噌を乗せて出来上がり。
クーキーのように切り分けて召し上がり!

肉味噌にはニンニクやたけのこ、平しいたけを入れても美味しいよ。好きはお好みで!

神楽子の一書:茹でてかさがへっているので、1人200gのレタスがベロリと食べられますよ。

食欲が無くても、ついつい手が出してしまうと一っつても簡単な変わりそうめん

レタスカップの冷そうめん

材料 2人前

- レタス.....1/2玉(約150g)
- にんじん.....1/3本(約30g)
- そうめん.....180g
- つゆ.....適量
- 水溶き片栗粉.....適量



食事バランスガイド
主要:1.5つ 総量:1つ
つ(5人)は1人分

- 作り方**
- 「とろみつゆ」を作る。そうめんのつゆは一度火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - レタスは「おろし」がはがしておく。
 - そうめんを茹でて水気を切り、一口分ずつレタスに乗せて皿に盛り付ける。
 - 千切りにしたにんじんを飾り付けし、出来上がり。
- 食べるときにレタスでそうめんを巻くみ、①のとろみつゆをつけて頂きます。



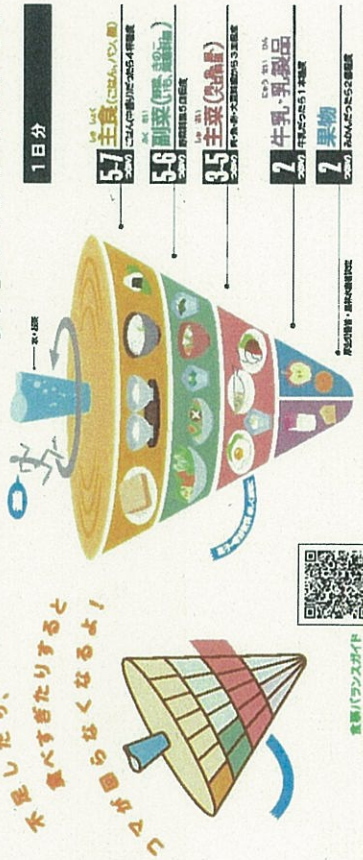
お好みでマヨネーズをつけても美味しいよ。
レタスにそうめんを乗せる際、ハムやささみなどの具を用意して、お好みの具を選んで一緒に入れるようにすると、より豪華に楽しめます。

神楽子の一書:韓流サンチュの日本版。シャキシャキしたレタスの食感がとっても美味。

「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、みなさんが一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかるように、食事の目安を料理や食品のイラストで示したものです。
コマが安定して回転するには、ごはんなどの「主食」、野菜料理などの「副菜」、魚や肉料理などの「主菜」、そして「牛乳・乳製品」や「果物」を、毎日バランスよく組み合わせることが大切です。みなさんにとって毎日の食事が楽しく、健康的になるように、「食事バランスガイド」を使ってみましょう!

食事バランスガイド



水不足したり、食べすぎたりすると、からだは弱りますよ!



食事バランスガイド
ぐわいはこちで

たっぷりのにんじんを加えた炊き込みご飯にかけるところがポイントです

にんじんご飯 de 冷え冷え冷や汁

材料 2人前

にんじん	1/2本 (約75g)
きゅうり	1/2本 (約50g)
大葉	2枚
米	1カップ (150g)
絹ごし豆腐	50g
市販の冷や汁の素	2人分
炒りゴマ	小さじ1/2
酒	少々
塩	少々

夏野菜の水分がある為、少し柔らかめに炊けます。そのままでも美味しいですが、もし固めがお好みの場合は若干水を少なめに炊きましょう。

神朝子の一書：ほんのり赤いご飯の甘みがにんじん嫌いのお子様にも人気です。

作り方

- ① にんじんご飯を炊く。にんじんはすりおろし、酒と塩、水を加えて炊く。
- ② 冷や汁を作る。きゅうりは輪切り、大葉は千切り、豆腐はさいの目切りにする。市販の冷や汁の素をだし汁で薄いて器に入れ、切った材料と炒りゴマを加えて冷やす。
- ③ ②の冷たい冷や汁を、①の温かいにんじんご飯にかけて頂きます。

夏野菜の水分がある為、少し柔らかめに炊けます。そのままでも美味しいですが、もし固めがお好みの場合は若干水を少なめに炊きましょう。

神朝子の一書：ほんのり赤いご飯の甘みがにんじん嫌いのお子様にも人気です。

夏バテにピッタリ！ 消化促進しながらエネルギーもとりやすい 爽やかなジュースです

キャベツ畑でクーリン・グー

材料 1人前

キャベツ	160g
バナナ	140g (1本)
グレープフルーツ	60g (1/4玉)

※グレープフルーツのかわりに オレンジやレモンなどの柑橘類でもOKです！

ここに豆乳や牛乳などを 入れても美味しいよ。

神朝子の一書：暑にやさしいキャベツのジュースは暑いぎり 冷やして召し上がれ。

作り方

- ① キャベツは適当な大きさにちぎる。キャベツの芯が入れれば入れると甘みが増します。
- ② バナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- ③ グレープフルーツは1/4にカットし絞り器か手で絞るジュースにしておく。
- ④ ①②③をジューサーにかけてジュースにする。

超簡単！超美味しい！夏のランチはこれで決まり！ ボリュームの割にローカロリー！

冷え冷えキャベツラーメン

材料 2人前

キャベツ	1/4玉 (200~300g)
青ネギ	10g (お好みで)
冷やしラーメン	(市販のもの)
タレ(ラーメンに添付のもの)	2玉 (約120g×2)
炒りゴマ	適量

夏野菜の水分がある為、少し柔らかめに炊けます。そのままでも美味しいですが、もし固めがお好みの場合は若干水を少なめに炊きましょう。

神朝子の一書：ほんのり赤いご飯の甘みがにんじん嫌いのお子様にも人気です。

作り方

- ① キャベツは芯と葉の部分に分け、芯は千切り、葉は大めの千切りにする。
- ② 冷やしラーメンを袋に記載されている作り方に従って茹でる。茹で終わる2分程前にキャベツの芯を、1分前に葉を入れて一瞬に茹で、ザルにあけて冷水で洗い、しっかりと水気を切る。
- ③ 冷やしラーメンのたれを絡めてよく和え、たっぷりのゴマを振りかけて頂く。お好みで青ネギを乗せる。

「冷やし中華」の麺や「冷麺」でもOK！ ハムや鶏糸、魚介など、お好みの具を乗せると豪華になりますよ！

神朝子の一書：暑さを忘れる栄養ラーメン。キャベツの芯も 使いきるエコクッキング！

冷房を控えて、冷たい野菜レシビで涼しくなろう

野菜には水分が多く、喉の渇きを癒し、熱中症対策や脱水症状の予防にも。さらにビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富。冷たい飲み物をがぶ飲みするよりも、野菜をたっぷり食べることで、体調を整えやすくなります。

キャベツやレタスなど水分が多い野菜は加熱調理することでカサが減らせ、一度にたっぷり食べることが出来ます。生で食べる場合は、色の濃いものを選び、少量でも効果良くビタミン・ミネラルが補給できます。

また、にんにんに含まれるカロテンは、生よりも加熱したほうが体内で吸収されやすくなります。さらにビタミンEには体内でのカロテンの働きを安定させて効果を高めると言われているため、冷汁の仕上げにはビタミンEが豊富な大葉や、風味付けにごま油を少量加えてもよいでしょう。

野菜をたっぷり食べて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

医学博士、米国登録栄養士 林美美

特定非営利活動(NPO)法人青果物健康推進協会とは？

日本では、健康を維持するために必要な野菜と果物の摂取目標量を、野菜「350g以上」、果物「200g以上」と定めております。青果物健康推進協会は野菜・果物の摂取目標量を、毎日の生活の中で面倒なく実践する方法【ベジフルセブン】運動を推奨し、小学生の食育改善、各地での講演会活動など、青果物の摂取拡大に寄与した活動を行っています。

青果物健康推進協会 会長 岸 蘭子

www.vf7.jp

野菜消費拡大緊急キャンペーンの実施について

－「もりもり食べて、しっかり支える、にっぽんの野菜」－

農林水産省は、最近における野菜消費の低迷を打開するため、JA グループが広く国民に野菜の消費拡大を訴える緊急的なキャンペーンの実施に協賛し、JA グループの取組に併せて、野菜の消費拡大を呼びかけるリーフレット（夏の野菜レシピ）の配布活動を強化する等の取り組みを行うこととしましたのでお知らせします。

概要

原油高騰に伴う輸送コストの上昇や肥料価格の高騰により、我が国の野菜生産を取り巻く環境は一段と厳しさを増してきています。

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源であり、国民の健康と食生活に不可欠な食品ですが、最近の野菜の消費は低調に推移しており、主要野菜の卸売価格は、一部品目を除き、全体的に平年の2～3割安という近年にない状況が続き、野菜生産者の経営状況は極めて厳しくなっています。（別紙1）

（※「だいこん」については、8月上旬に価格安定のため緊急需給調整（市場隔離）を実施した結果、卸売価格は平年並みに回復しています。）

こうした野菜の全体的な消費低迷がさらに継続すれば、野菜生産者の所得が益々減少し、野菜の再生産に要する費用の手当てにも悪影響が出て、今後の安定的な野菜生産に支障が出る恐れが高くなります。

このため、農林水産省では、今般、広く国民に野菜の効用と消費拡大を呼びかける活動の強化を図ることとし、（独）農畜産業振興機構と連携を図りつつ、JA グループの緊急キャンペーン活動に全面的に協賛、協力することとします。

キャンペーンの内容

【農林水産省及び（独）農畜産業振興機構の取組】

- ・ リーフレット「暑さすっきり！夏の野菜レシピ集」の配布
簡単で野菜をたっぷりとれて涼しくなれる。安くなった野菜をたくさん食べて、電気代も節約。まさにサイフのきつい今日うってつけのメニューです！
- ・ 野菜の消費拡大を推進するための関係者の協議会である「野菜需給協議会」（事務局：（独）農畜産業振興機構）を通じ、野菜の消費拡大を重ねて要請
- ・ 「やさいの日」のイベントにて全農が配布するパンフレットへの助成（（独）農畜産業振興機構を通じて助成）

- ・ その他、各地方農政局が開催するイベントにて消費拡大の取組を随時展開

【JAグループの取組】

- ・ 愛妻家の聖地「孀恋村」から新鮮キャベツをプレゼント（8月22日（金曜日） 11時30分～）
JAビル前（東京都千代田区大手町1-8-3）にて、群馬県孀恋村産キャベツを無償配布（500個）。併せて「夏の野菜レシピ」を配布。（別紙2）
- ・ 「やさいの日」の取り組み（8月29日（金曜日）～31日（日曜日））
野菜の日になみ、食農シンポジウム、消費拡大イベント等を実施するとともに、原油価格・生産資材価格高騰に係る理解醸成の全国統一行動を実施。（別紙3）

（主なイベント）

- ・ 首都圏大型量販店における農業と食育に関わるイベント（8月29日～31）
- ・ 各都道府県における量販店（直売所）などでのイベント販促（8月29日～31）
- ・ 食農シンポジウム（8月31日 丸の内 oazo）等

〈問い合わせ先〉

全国農業協同組合連合会 園芸農産部 園芸流通課
担当：中田、小澤、井手
電話番号：03-3296-8528

※「野菜の日」とは

昭和58年に、（社）食料品流通改善協会（現（財）食品流通構造改善促進機構）が独自事業として、広告代理店と共同で、栄養価が高く優れた食品である野菜を消費者に再認識してもらうという目的で、「8月31日」（や(8)・さ(3)・い(1)）を「野菜の日」として宣伝したことがはじまりです。

参考（関連リンク）

- ・ 全農ホームページ
<http://www.zennoh.or.jp/index02.htm>
- ・ 冷房ほどほど クールベジ（夏秋野菜の消費拡大について）
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/engei/coolvege/index.html>
- ・ 野菜の栄養素と機能性成分（（独）農畜産業振興機構作成 野菜ブックより）
<http://alic.vegenet.jp/yasaibook/yasaibooktop.htm>

〈添付資料〉

- ・ 別紙1（最近の野菜の卸売価格の推移）
- ・ 別紙2（届けます愛情込めた夏野菜）
- ・ 別紙3（「野菜の日」の取り組みについて）

お問い合わせ先

生産局生産流通振興課

担当者：担当者：富山、浅浦、林

代表：03-3502-8111（内線 4822）

ダイヤルイン：03-3502-5961

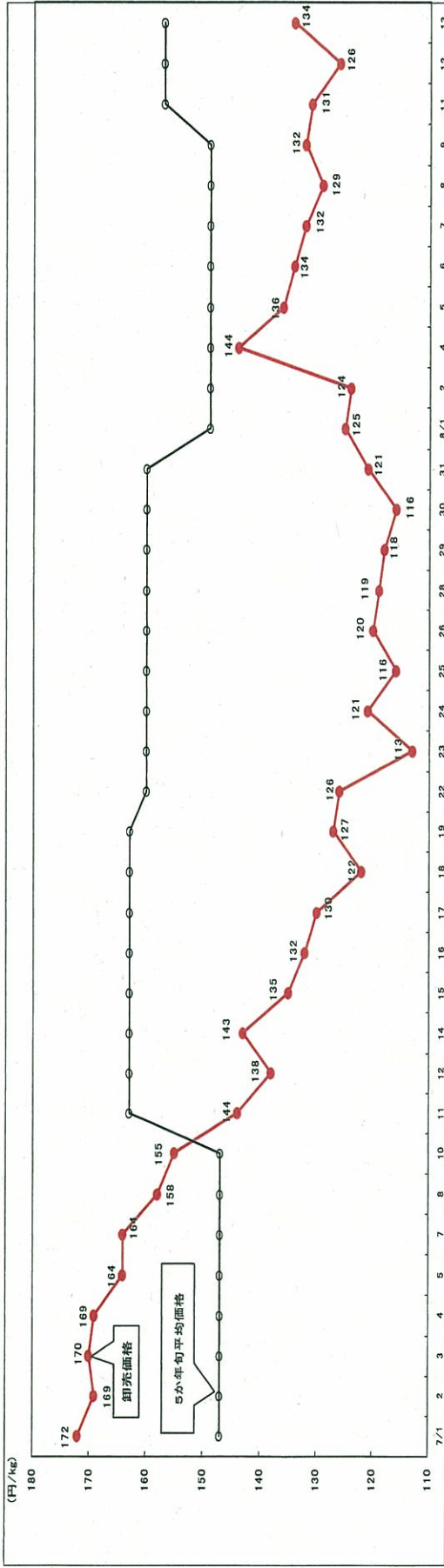
FAX：03-3502-0889

当資料のホームページ掲載 URL

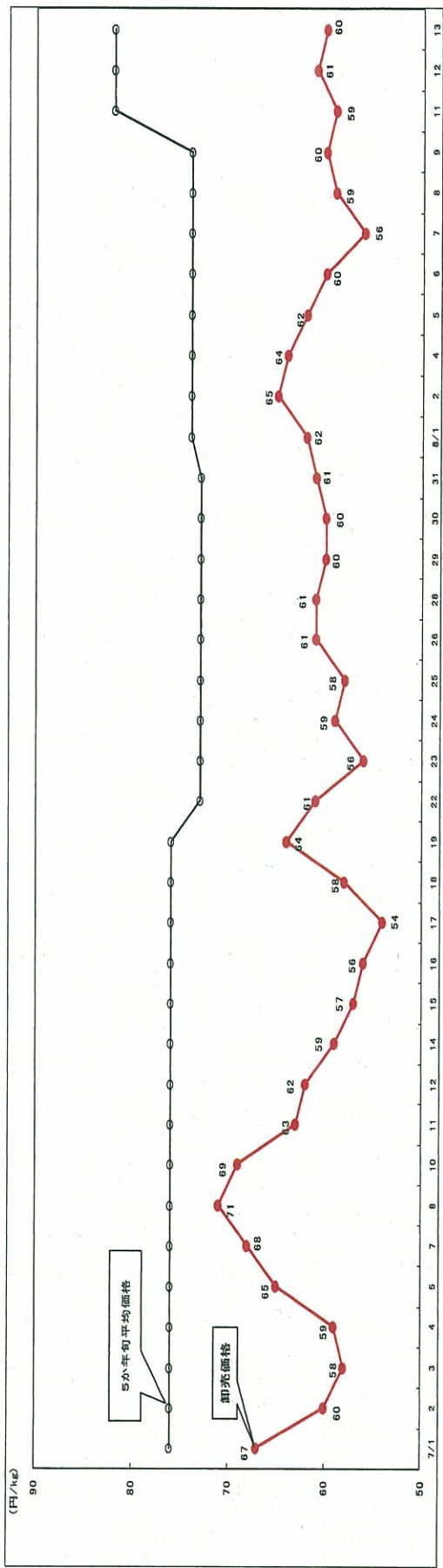
<http://www.maff.go.jp/j/press/>

最近の野菜の卸売価格の推移(東京都中央卸売市場)

○ 指定野菜平均



○ キャベツ



注1: 5か年初平均価格は、平成15年～平成19年の5か年間の平均である。

(別紙2)

J A全農 園芸流通課

届けます愛情込めた夏野菜

つまごい
—愛妻家の聖地「嬭恋村」から夏の愛をプレゼント—

キャベチュー（キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ）の開催地、群馬県嬭恋村から届いた新鮮キャベツの無償配布を以下のとおり実施しますので、ご案内いたします。

1. 日 時：平成 20 年 8 月 22 日(金) 11:30～（なくなり次第終了）
2. 場 所：東京都千代田区大手町 1-8-3 J Aビル前
3. 実施内容：群馬県・J A嬭恋村産キャベツを無償配布(500 個)
「夏の野菜レシピ」他を添付

〈問い合わせ先〉

全国農業協同組合連合会

園芸農産部 園芸流通課

担当：中田、小澤、井手

電話番号：03-3296-8528

