

平成24年7月中下旬の「おすすめ野菜」

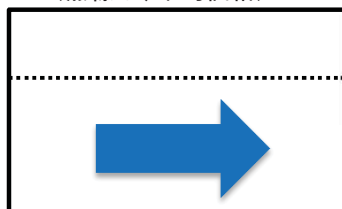
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、現在比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

7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)

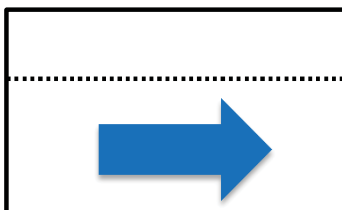
キャベツ



かなり安い

平年をかなり下回って推移

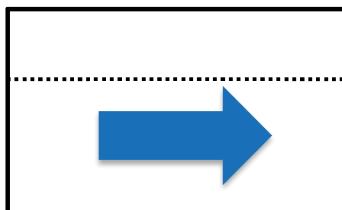
はくさい



かなり安い

平年をかなり下回って推移

だいこん



かなり安い

平年をかなり下回って推移

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)」(平成24年7月17日版)に掲載しています。

http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

だいこんの成り立ち

だいこんの根部は、上部の胚軸が大きくなったところと、下部の根が大きくなったところに分けられます。それぞれの部分で硬さや辛さが違います。

上部は甘いので、サラダや煮物に。下部は辛いので、おろしや漬物に向いています。

特に、春から夏にかけてのだいこんは辛みが強く大根おろしに最適です。

辛味成分のアリルイソチオシアネートは、がんの予防効果があり、健康効果も期待できます。

だいこんの詳細はホームページ掲載の

「[野菜ブック](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_12.pdf)」(だいこん)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_12.pdf



簡単レシピ

なめこおろし



大根おろしにサッと熱湯をかけたなめこを加えて出来上がり。しょうゆやポン酢をかけてお召し上がりください。大葉やみょうがを加えるとより夏らしい爽やかな風味になります。

だいこんは、おろすと時間が経つにつれビタミンCが失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、ビタミンCが壊れにくくなります。

●この「おすすめ野菜」は、下記のURLに掲載しています。

http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

※ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。

<http://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>