

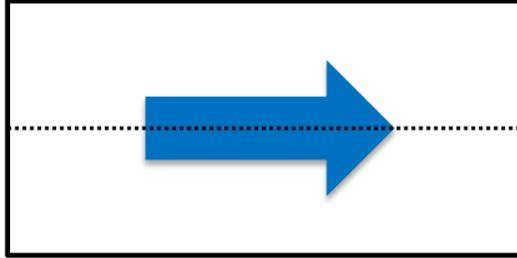
# 平成26年10月下旬の「おすすめ野菜」

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。  
10月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

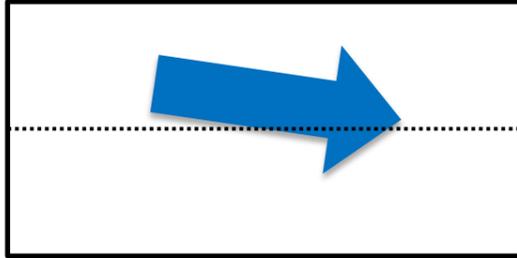
(点線は、平均価格)

はくさい



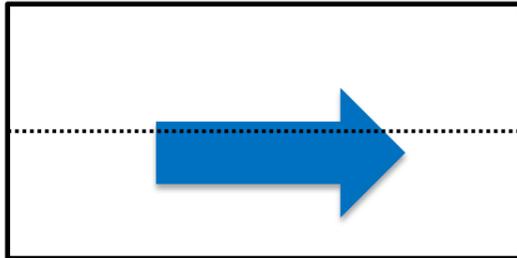
平年並みに推移

だいこん



平年並みかやや上回る

ばれいしょ



平年並みかやや下回る

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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)



あ！このはくさい何か黒い斑点がついてる！食べても大丈夫かな？



## はくさいのゴマ症について

### ◇ゴマ症とは？◇

はくさいの白い葉脈の部分に黒い点がついているのが気になったことありませんか？虫がついているのか、病気なのか、農薬なのか？不安になってしまったりつい黒い点のないハクサイを選んでしまったりしていませんか？  
あの黒い点は正体は一体何でしょうか？



ゴマ症の発生したハクサイ(出典：農業生産法人茨城白菜栽培組合HP)

### ◇では正体は何か？◇

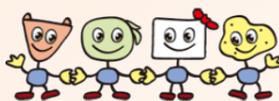
端的に言いますとハクサイ自体がもつ生理反応によるもので、「生理障害」と言われています。  
主な原因は三大栄養素の一つである窒素の過剰吸収だと考えられております。窒素過多によって細胞内の窒素濃度が上昇すると、細胞内外の窒素濃度の差を減らすために細胞は水分を吸収しようとし、すると細胞は取りこんだ水分によって膨らむことになります。この細胞の膨張によって、細胞にストレスがかかり、ポリフェノール類の色素合成が促進されます。その結果、はくさいの表面に黒い点が見えてしまうそうです。

### ◇食べてもいいの？◇

ゴマ症の色素合成反応は、ブドウの色素や、紅茶の生成と同様の過程であり、普通に食べるには問題はないとのこと。  
**買ってきたはくさいにゴマ症が発生していても不安がらずにおいしくいただきましょう！**



はくさい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_04.pdf)」(はくさい)へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_04.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_04.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>