

## “「野菜を食べよう」プロジェクト” を応援します

### 1 “「野菜を食べよう」プロジェクト”とは

- 暖冬により、例年より全国的に野菜の生育や収穫時期が早まり、野菜が安値となっています。一方で、1人当たりの野菜摂取量は280グラム程度と、摂取目標量（350グラム）にまだまだ達していません。
- このため、農林水産省では、暖冬の影響でお手頃価格となっている野菜の消費拡大を図る“「野菜を食べよう」プロジェクト”を始めました。
- （独）農畜産業振興機構（ALIC）でも、お手頃価格の野菜の産地や栄養素、おいしく食べられるおすすめレシピなどをご紹介します、プロジェクトを応援します。
- 農林水産省“「野菜を食べよう」プロジェクト”については、こちらからご覧いただけます。

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>

### 2 今、お手頃価格の野菜

#### （1）だいこん

##### ① 主な産地

冬のだいこんは、[千葉県](#)、[鹿児島県](#)、[神奈川県](#)などから出荷されます。

##### ② 価格

生育期間の気温が良好に推移したことから、太物が増加し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査（農林水産省）](#)、[野菜小売価格動向調査（ALIC）](#)をご覧ください。

##### ③ 栄養素・機能性成分

だいこんの辛味成分であるイソチオシアネート類は、がん予防効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

##### ④ おすすめレシピ

バター醤油風味でお肉がなくても満足感のあるメイン料理「[だいこんのスープ煮 バターソテー](#)」はいかがですか。

#### （2）キャベツ

##### ① 主な産地

冬のキャベツは、[愛知県](#)、[千葉県](#)、[神奈川県](#)などから出荷されます。

##### ② 価格

温暖な気候及び適度な降雨に伴い生育が順調で、大玉が増加し出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

キャベツに含まれるビタミンKは、骨の健康維持や止血に作用することが期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

ホットドレッシングでマリネするので、すぐにキャベツに味がなじむ[「たっぷりキャベツのホット・マリネ」](#)はいかがですか。

(3) はくさい

① 主な産地

冬のはくさいは、[茨城県](#)、[愛知県](#)、[兵庫県](#)などから出荷されます。

② 価格

鍋物需要が鈍い中、生育期間が温暖な気候で推移したことから、生育が前進し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

はくさいに含まれるカリウムは、むくみ予防や高血圧抑制効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

はくさいの外葉の青い部分をシューマイに変身させることで、よりヘルシーで彩り豊かな[「ヘルシーはくさいシューマイ」](#)はいかがですか。

(4) レタス

① 主な産地

冬のレタスは、[静岡県](#)、[兵庫県](#)、[香川県](#)などから出荷されます。

② 価格

生育期間が温暖な気候で推移したことから、生育が前進し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

レタスに含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、筋肉疲労の回復効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

山盛りレタスのおかげで、かさが増して、ダイエット効果も期待できる[「しゃきしゃきレタスのサラダ・スパゲティ」](#)はいかがですか。

## (5) ばれいしょ

### ① 主な産地

ばれいしょは、[北海道](#)、[長崎県](#)、[鹿児島県](#)などから出荷されます。

### ② 価格

収穫が終了している北海道産が豊作で、在庫数量が多いため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

### ③ 栄養素・機能性成分

ばれいしょに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

### ④ おすすめレシピ

ほくほくしたばれいしょに、ベーコンの旨味がおいしい「[ばれいしょとベーコンの照り煮](#)」はいかがですか。

## 3 参考情報

A L I Cでは、野菜に関する様々な情報を公表しておりますので、ご利用ください。

○ [野菜ブック（39品目の野菜の生産、特性などをコンパクトに紹介）](#)

○ [ベジシャス（野菜産地とおすすめレシピの紹介）](#)

○ [ベジ探（野菜に関するさまざまな情報を揃えたデータベース）](#)

○ [野菜の生育状況及び価格見通し（農林水産省 原則毎月更新されます）](#)

2月はだいこん、はくさい、キャベツ、レタス及びばれいしょが安値水準の見込みです。

○ [A L I C公式facebook](#)

お手頃価格の野菜の紹介やA L I C野菜業務等について発信しており、今回は「ばれいしょとベーコンの照り煮」を紹介しています。

最終更新日 令和2年2月28日

## 【だいこんのスープ煮 バターソテー】

「和」の素材という印象の“だいこん”ですが、バター醤油風味でお肉がなくても満足感のあるメイン料理に仕上げました。だいこんを煮たスープには溶き卵とほうれんそうを加えて、一石二鳥のレシピです。1人で食べても大満足！？

### 材料(1人分)

ダイコン 1/4  
ニンニク 1片  
ブロッコリースプラウト ひとつかみ  
(かいわれだいこんでも可)  
かつお節 適量  
スープの素 1個  
バター 10g  
しょうゆ 適量  
塩・コショウ 適量

### 作り方

- ① だいこんは4~5cmの厚さに切り、皮をむく。ニンニクはスライスする。
  - ② 鍋に①のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スープの素を入れて沸騰させる。アクが出てきたら丁寧に取り、弱火にしてだいこんが柔らかくなるまでコトコト煮る。
  - ③ フライパンを中火にかけてバターを溶かし、ニンニクを炒める。②のだいこんを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒める。  
→②のだいこんの表面にしっかりと焼き目をつけ、塩・コショウして味を調える。
  - ④ 皿に盛りつけ、2のニンニク、ブロッコリースプラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかけていただく。
- ※②の火を止めた後に一晩寝かせると、味がしみておいしいです。  
※下煮が面倒な場合は、大根を5mmくらいにスライスし、じっくり炒めるだけでもOK！

だいこんをスープごと冷蔵庫に保存しておけば好きな時にいただけますよ！



だいこんのシャキシャキ感がいいですね。



### 【野菜ソムリエY's レポート】

写真撮影の間はにんにくの香りにお腹が鳴りっぱなし・・・  
試食ではだいこんを3切も食べてしまいました。  
だいこんだけで1日分の野菜摂取量クリアー！

### ＜産地潜入ルポおまけ＞ ピニール袋1枚でもう1品☆

だいこん生産者 土方さんおすすめ  
【飯に合う！簡単 たまり漬け】  
いちよう切りにした“だいこん”を調味液に漬けるだけ。  
ピニール袋1枚でできるご飯にぴったりの一品

### ＜調味液の作り方 だいこん1本分＞

みりん・砂糖・しょうゆ 各2分の1カップを鍋にいれて沸騰させます。  
さましたら調味液の出来上がり♪

### 【レシピ担当】



### 中山晴奈 (NEXT KITCHEN代表)

ソーシャルベンチャースタートアップマーケットの1期生です！  
農業支援とまなびをつなげる活動をしています。

世田谷野菜を使用したワークショップなど地域活性にも取り組んでいます。  
森鷗外が日本に伝えた洋食を再現したレシピは  
世田谷文学館で展示され好評を得ました。



ここで、少しYの本業のお話・・・  
○だいこんの生育は順調です。

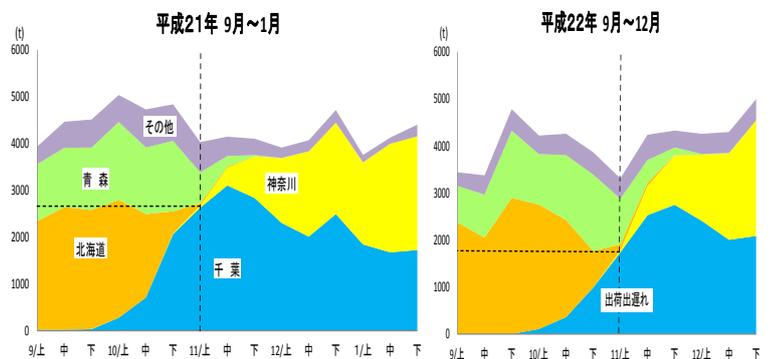
だいこんの産地で今が旬と言えば千葉県と神奈川県。  
去年の夏の猛暑の影響で種蒔きが遅れた千葉県では、当初例年より出荷が出遅れましたが、その後は順調に出荷されています。  
神奈川県では、天候に恵まれてやはり順調に出荷されています。  
当面は、千葉県、神奈川県での生育が順調なことから、出荷量は平年並みで、価格は平年並みかやや低めで推移する見込みです。

だいこんを含む野菜の需給はコチラをご覧ください。

### 【野菜需給・価格レポート】

<http://vegetan.alic.go.jp/>

### 東京都中央卸売市場におけるだいこんの産地別入荷量の推移



資料：東京都青果物情報センター

### ■編集後記

「ベジヤス」を今後ともよろしくお願いします！(Y)  
見て！食べて！「野菜」をもっと知ろう！(K)  
このレシピなら、夕食やパーティー料理のメインにもなり簡単に1本食べられそう！(S)

### ■取材協力

農事組合法人 佐原農産物供給センター <http://www9.ocn.ne.jp/~sawara/>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

### ■発行元：野菜需給協議会

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部 需給推進課  
東京都港区麻布台2-2-1 麻布台ビル  
電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484



### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

[vege.cio.us@alic.go.jp](mailto:vege.cio.us@alic.go.jp)

一度作れば何度  
もおいしい!

# 【たっぷりキャベツのホット・マリネ】

ホットドレッシングでマリネする  
のですぐに味がなじみます。  
少し甘めのドレッシングに隠し味  
のしょうががポイントです♪



## ○材料(1人分+作り置きの方)

- ・キャベツ……………1/3~1/2個
- ・その他彩り野菜……………適宜  
(にんじん、きゅうり、赤たまねぎなど)
- ・パセリ(トッピング用)……少々

### ★ドレッシング

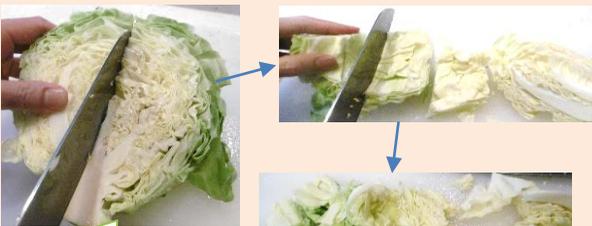
- しょうがのすりおろし…1/2かけ
- 砂糖……………大さじ0.5
- しょうゆ……………大さじ1.5
- 酢……………大さじ1.5
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ3

たくさん作って、○すぐにサラダとして食べてもOK! ○長めに漬けたものはお弁当  
や作り置きおかずとしてもOK! と、いろいろに楽しめる重宝な一品です。



## ○作り方

①キャベツは一口大、その他の野菜は薄切りにする。



キャベツは外側も内側も  
味わえるよう串切りがお  
すすめです。

先生は「ビタミンUが豊富  
な芯も薄切りにして是非食  
べてほしい」そうです。

②ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで  
1~2分温める。または鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。

### お役立ちポイント!



しょうがはおろし器  
にアルミ箔を敷いて  
すりおろすと無駄が  
なく後片付けも楽。



③ ②に野菜を全て入れてよく和え、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で冷やす。



汁気が下に溜まるので時々上下を返しながら30分程度。

## できあがり!



魚介やハム、ショートパスタなどを加  
えてボリュームサラダにしてもOKです。



### 【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰  
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理  
を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート  
等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化  
にも精力的に関わり、各地の名物料理等  
のレシピ開発に多数携わる。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。  
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。]

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

### 【野菜の需給・価格動向レポート】

[http://www.alic.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000058.html](http://www.alic.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)

# ヘルシーはくさいシューマイ

端っこの野菜が主役に！  
白菜の外葉の青い部分を  
シューマイに変身させてみました♪

## ○材料(8個分)

- |              |      |       |        |
|--------------|------|-------|--------|
| ●白菜(外葉の葉先)   | 8枚   | ●しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ●豚ひき肉        | 160g | ●ごま油  | 小さじ1.5 |
| ●しょうが        | 小さじ1 | ●塩    | 小さじ0.5 |
| ●長ねぎ         | 大きじ1 | ●こしょう | 少々     |
| ●にんじん(無くても可) | 6g   | ●酒    | 小さじ2   |
|              |      | ●水    | 大きじ2.5 |

このほかキクラゲ、干しいたけ、干しえびなどを具にしてもGOOD!



この部分

白菜は日持ちするのでれごと買ったほうが実はお得！寒い時期はベランダなど屋外に立てて置いておくとより長持ちします。



## ○作り方

①白菜は葉先の部分を10cm四方ほどに切り、2～3分茹でて水気をとる。



手のひらくらい



ペーパーなどでしっかり水気をとります。

②豚ひき肉にBの調味料を加えてよく混ぜ、ねばりがでてきたらみじん切りにしたAの野菜を加えてさらに混ぜる。



具の前に調味料を混ぜることで肉にしっかり味が入ります。

③①の白菜に薄く小麦粉をふり、8等分にした②の具を乗せ、シューマイの形に形作る。



親指と人差し指の上に白菜を乗せて...



指の間にできたくほみに肉をのせ...



葉で包んで形を整えます。葉が大きくて柔らかいので包みやすいです。



器に等間隔に並べます。

④蒸気があがった蒸し器で10～15分ほど蒸す。(蒸し器が無い場合は、湯が張った鍋やフライパンに深めの皿を入れれば蒸し器の替わりになります)



この日はせいろで蒸しました。せいろは中身の余分な水分をとってくれるので仕上がりが水っぽくならない利点があります。最近100円ショップなどでも見かけます。



肉に竹串を刺して透明な汁が出てくれば火が通ったサイン。

できあがり!

飲茶スタイル!



肉に味が付いているのでそのままでも美味しいですが、酢醤油やからし醤油を付けても楽しめます。



余ったにんじんをシューマイの上のせたら花が咲いたような華やかな見た目になりました。



【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシクリエーター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰  
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000078.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000078.html)

【野菜の需給・価格動向レポート】

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000058.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)



独立行政法人 農畜産業振興機構

取材協力: 邑楽館林農業協同組合

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

# 【しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティ】

シャキシャキとしたレタスがたっぷり、主食にもおかずにもなるメニューです。

山盛りレタスのおかげで、かさが増して、ダイエット効果も！



ほんのり温かいレタスが美味しい、春らしい爽やかな一品です。

## ○しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティの材料

材料(1人分=作りやすい量)

- ・レタス.....1/4玉(100g)
- ・にんにく.....1かけ
- ・ベーコン.....1枚(20g)
- ・ツナ.....1/2缶(30g)
- A {エクストラヴァージンオリーブ油 小さじ2}
- B {レモン汁 1/8個(小さじ2) 塩・胡椒 少々}
- ・スパゲティ.....50g~
- ・チーズ.....適宜
- ・塩・胡椒・エクストラヴァージンオリーブ油.....適宜

ほんの50gのスパゲティでこのボリューム！レタスのおかげで山盛りです。



## ○作り方

① にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。レタスは繊維に対して垂直に千切りにする。



レタスは包丁で切ると色が変わるので、手でちぎるのがお奨めですが、千切りレタスのシャキシャキ感も魅力！包丁で切った後は早く合えるのがベターです。

③ スパゲティは、塩を加えた熱湯で表示時間通りに茹で、②のフライパンに入れて合える。



スパゲティは温かいうちに合えると、味が絡みやすいです。

② フライパンにAのオリーブ油を熱し、ベーコンとにんにくを入れて弱火でベーコンの脂が出るまで炒める。火を止め、Bのレモン汁、塩・胡椒少々を加える。



レモンを絞るお手伝い

④ ボールにレタス、ツナ、②のスパゲティを入れ、ざっくりと合え、塩・胡椒で味を調える。皿に盛り付け、チーズを乗せエクストラヴァージンオリーブ油(分量外)、黒胡椒をふりかける。



一人分を作る場合は、ボールを使わずにフライパンの中で合えてもOKです。



できあがり！

【レシピ担当】  
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰  
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも積極的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

## ○香川県産レタスは、甘くてシャキシャキです！

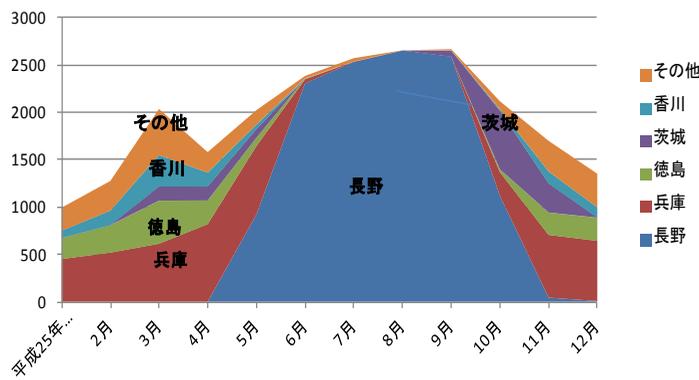
今回取材した豊南地区は香川県産レタス全体の約半分を占めるレタスの大産地。冬場のレタス栽培は手間がかかりますが、食べて美味しいと思ってもらえるものを作りたいと丁寧に育てています。サラダなどの生はもちろん、鍋や炒めものなど火を通してシャキシャキ感がそのままのレタスをぜひご賞味ください！

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「冬春なす」の産地情報をお届けします。

大阪府中央卸売市場におけるレタスの産地別入荷量の推移 (単位:t)



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

### 編集後記

・法人化の理由が、福利厚生を整えた雇用を進めたいからというお答えに感銘を受けました。農業は、本来地域を支える根幹産業の役割を果たしています。大平さんのような方が、地域の益々の発展へと繋げてくれるのだと感じました。(M.Y)  
・「らりるれレタス」は1度聞いたら忘れないインパクトのある愛称です。(M.K)

### 取材協力

香川県農業協同組合、公益社団法人香川県青果物協会  
■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。  
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

野菜の疑問、質問、解決します！  
疑問、質問を募集しております！  
こちらまでご連絡ください！

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)



## 【ばれいしょとベーコンの照り煮】

昆布水がない場合は、調味液に昆布を入れて煮立つ直前に取り出しても良いです。

ほくほくしたばれいしょに、ベーコンの旨味がおいしい手軽にできる煮物です。はちみつを加えることで、より柔らかく、まるやかな口当たりを味わえます。



### ◆材料(1人分)

ばれいしょ(新じゃがいも) 100g  
ベーコン 1/2枚

### 調味料A

昆布水(又は水) 75cc  
醤油 小さじ2  
酒 小さじ2  
はちみつ 小さじ2



①ばれいしょは、スポンジ(硬い部分)等で表面の汚れや薄皮をはぐように洗い、食べやすい大きさに切ります。

②切ったばれいしょを水にサッと浸し、ザルに引き上げ水気を切ります。ベーコンを1cm幅にカットします。

③調味料Aとカットしたばれいしょ、ベーコンを鍋に加えます。

④鍋に落とし蓋又は鍋蓋をして、煮汁がなくなるまで煮ます。ばれいしょに竹串を刺してスツと通れば完成です。

### ポイント!

ばれいしょの芽には、ソラニンという有毒成分が含まれているので、包丁の刃元の角を使って取り除いてください。

完成!

### 【レシピ担当】

#### 菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。スローライフな心豊かな生活を旨とし、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。

### 【野菜ソムリエ レポート】

新ばれいしょは、アクが少なく皮が薄いので皮をむかなくても食べられます。昆布水は、ピッチャー等に水(500ml)を注ぎ昆布(5cm角)を入れ冷蔵庫で1晩寝かせます。

バターと黒こしょうを加えるとコクが増します。

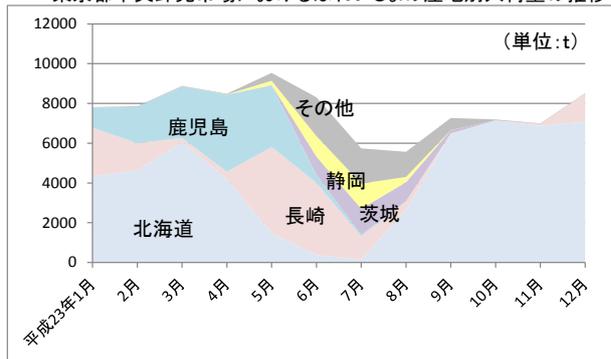
## ○7月から4月までは北海道産が主力ですが、～5月、6月の端境期には長崎県産が大半を占める～

ばれいしょは、国内産が1年を通して出回っています。ばれいしょは、全国の収穫量の8割を占める北海道産と、長崎県や鹿児島県に代表される府県産に大別できます。

北海道産は、7月～11月に収穫され、貯蔵施設に保管されて翌年4月頃まで出荷されます。一方、府県産は、年明けから収穫が始まり、北海道産の端境期に当たる5月～6月には、長崎県産が大半を占めます。

長崎県のばれいしょは、冬場の低温の影響から出荷開始が平年より遅れていますが、5月中旬から本格的な出荷となる見込みです。

東京都中央卸売市場におけるばれいしょの産地別入荷量の推移



資料:東京青果物情報センター

### 【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「トマト」の産地情報をお届けします。

### 【野菜に関する疑問&質問にお答えします!】

Q: なぜ「じゃがいも」「馬鈴薯(ばれいしょ)」と複数の呼び名があるのですか?(千葉県 Mさんからの質問)

A: ばれいしょは、17世紀、中国で、野生種イモの形が馬の首につける鈴に似ていることから、「馬鈴薯(ばれいしょ)」と名づけられました。

日本では、江戸時代にインドネシアのジャカルタから日本に持ち込まれたことから、「じゃがたらいも」と呼ばれるようになり、それが後につまって「じゃがいも」となりました。

ちなみに、店頭でよく見かける「男爵」「メークイン」等はばれいしょの品種名になります。

### ■編集後記

久しぶりの長崎県訪問でしたが、ばれいしょの作付面積が増加し、関係者に活気が感じられました。(KK) ばれいしょといえば、北海道と思っていましたが、長崎にも美味しいばれいしょがあり感動しました!!(K) 4月から担当になりました!今回のレシピは、ずばらな私にもできるのでオススメです。(S)

### ■取材協力

長崎県、JA島原雲仙

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、事務局である当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元:野菜需給協議会

事務局:独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話:03-3583-9478

FAX:03-3583-9484



### ■野菜の疑問、質問、解決します!

疑問、質問を募集しております!

こちらまでご連絡ください!

[vegetious@alic.go.jp](mailto:vegetious@alic.go.jp)