



# 四季の野菜の健康と栄養

## ～ピーマンとスイートコーン～



武庫川女子大学 食物栄養科学部 鮫島 由香  
武庫川女子大学 食物栄養科学部・栄養科学研究所 松井 徳光

### 1 ピーマン ～ビタミンC、β-カロテン、カリウムが豊富な機能性野菜～

ピーマン、パプリカ、ししとうがらし、唐辛子は果実の部分を利用とする果菜類で、すべてナス科トウガラシ属の同一植物である。ピーマン、パプリカ、ししとうがらしは唐辛子から作られた野菜である。

唐辛子の原産地は南米で、紀元前6500年頃には唐辛子が食べられていたといわれている。大航海時代にコロンブスによって唐辛子はヨーロッパへ伝わり、その後、品種改良されて甘味種のピーマン、パプリカ、ししとうがらしが誕生した。

唐辛子は日本へは16世紀に渡来し、江戸時代に普及した。ピーマンとししとうがらしは日本へは明治時代になってから伝わったが、一般家庭に普及したのは第二次世界大戦後で、パプリカは1990年代に入ってから人気が増した。

一般に流通しているピーマンは緑色で、独特の苦みと青臭さがある。赤色のピーマンは緑色のピーマンが完熟したもので、赤色は抗酸化作用を示すカプサンチンという色素である。緑色のピーマンよりも皮が柔らかくて甘味があり、苦味や青臭みが少ない。

ピーマンはビタミンC、β-カロテン、カリウムが豊富である。ビタミンCはコラーゲンの生成に不可欠であり、血管や骨の維持、ケガの治療においても重要である。その他、風邪予防や美容効果、ガン予防効果も期待できる。β-カロテンは免疫力アップやガン予防、風邪予防効果をはじめ、疲れ目予防、シワ・肌荒れ予防、髪の毛の傷みや爪割れの予防効果などが期待できる。カリウムは血圧を正常に保つ効果や心筋の異常を防ぐ効果が期待できる。

パプリカは甘味の強い大型のピーマンで、果肉は厚みがあり、みずみずしく、苦味や青臭さが少ないため、生でもおいしく食べられる。赤やオレンジ、黄色のパプリカはβ-カロテンが豊富で、赤色のパプリカにはカプサンチンも含まれている。なお、パプリカも未熟なものは緑色である。

ししとうがらしと唐辛子に含まれる栄養素もピーマンとほぼ同じで、β-カロテン、ビタミンCなどが含まれている。

辛味種である唐辛子には、発汗を促す辛み成分のカプサイシンが含まれており、血行や血流を良くし、冷え性を改善し、他の栄養素と合わせて美肌効果も期待できる。

ピーマンは、ビタミンC、β-カロテン、カリウムが豊富な機能性野菜である(表1)。



表1 青ピーマン（果実、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	2.3g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	190mg	高血圧・心筋異常の予防
3 ビタミン		
ビタミンA (β-カロテン当量)	400ug	目・皮膚・粘膜の健康維持、感染症・老化・ガン・動脈硬化の予防
ビタミンC	76mg	風邪・ガン・動脈硬化の予防、疲労回復

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

注：上記栄養成分は、へた、しんおよび種子を除いた数値である。

## 2 スイートコーン ～栄養成分と機能性成分が豊富な健康穀類～

とうもろこしは、米、小麦と共に、世界の三大穀物とよばれ、世界中で作られている。実の形とでんぶんの性質から5種（爆裂種、甘味種、軟粒種、硬粒種、馬歯種）に分類されているが、日本で野菜として栽培されているのは甘味種のスイートコーンである。なお、爆裂種はポップコーン、馬歯種は飼料やコーンスターチなどに使用されている。

とうもろこしの原産地は中南米付近といわれている。15世紀末にコロンブスがアメリカ大陸からスペインへ持ち帰ったことで、ヨーロッパ、北アフリカ、中近東などへ広がった。

日本へは1579年にポルトガル人が長崎へ伝え、「ナンバンキビ」と呼ばれた。本格的な栽培は明治時代初期に北海道開拓に伴い、スイートコーンの「ゴールデンバンタム」という品種をアメリカから導入したことから始まった。さらに昭和40年代に「ハニーバンタム」、60年代に「ピーターコーン」が登場し、とうもろこし栽培は日本全土で行われるようになった。

とうもろこしは、炭水化物やたんぱく質、脂質が多く、胚芽部分にはビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンE、カリウム、リノール酸も豊富に含まれている。旨味を呈するアスパラギン酸やグルタミン酸も豊富に含まれている。

不溶性食物繊維はさつまいもの4倍もあり、便秘解消をはじめ、腸内環境を整えて

大腸がん予防にも効果が期待できる。ビタミンB<sub>1</sub>はエネルギーの代謝、疲労回復効果があり、脚気予防やストレス緩和も期待できる。ビタミンB<sub>2</sub>は、口内炎などの予防効果、皮膚や粘膜の健康維持効果が期待できる。ビタミンEは毛細血管を拡張して血液の流れを良くし、肩こりや腰痛、冷え性を緩和させる効果、老化を抑制し若さを保つ効果が期待できる。カリウムは血圧を正常に保つ効果や心筋の異常を防ぐ効果が

ある。リノール酸はコレステロール値を下げる効果が期待できる。

東洋医学では、実の先にある黄色や赤褐色の毛（絹糸）を日干して煎じたものが急性腎炎や妊婦のむくみ、膀胱炎、胃痛に有効とされている。また、実を煎じたものは風邪にも良いといわれている。

とうもろこしは、栄養成分と機能性成分が豊富な健康穀類である（表2）。



表2 スイートコーン（未熟種子、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	3.0g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	290mg	高血圧・心筋異常の予防
3 ビタミン		
ビタミンB <sub>1</sub>	0.15mg	疲労回復、脚気予防、ストレスの緩和
ビタミンB <sub>2</sub>	0.10mg	皮膚や粘膜の健康維持、口内炎・口角炎・白内障の予防
ビタミンE	1.3mg	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

注：上記栄養成分は、包葉、めしべおよび穂軸を除いた数値である。

# 四季の野菜産地便り

## ～純情産地いわてのピーマンと山梨県のスイートコーン「甘々娘」～ かんかんむすめ

野菜業務部・野菜振興部

### “肉厚でツヤツヤ・やわらかな”純情産地いわてのピーマン

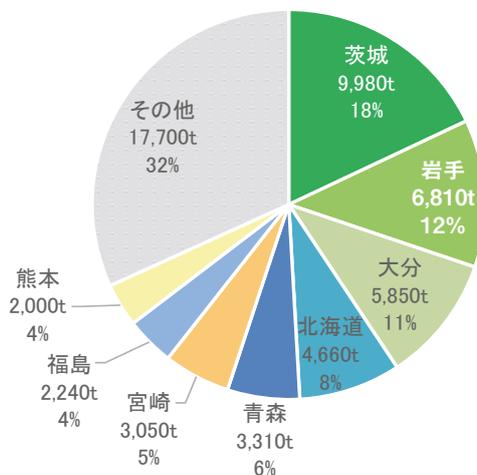
～東北一のピーマン産地を目指して J A岩手ふるさと～

#### 1 東北一のピーマン産地を目指して ～J A岩手ふるさと～

ピーマンは、ビタミンC、β-カロテン、カリウムが豊富な機能性野菜だ。生育適温は22～30度と高温を好み、夏秋ピーマン(出荷期間6～10月)、冬春ピーマン(同11月～翌5月)に区分されるが、岩手県は出荷量全国第2位を誇る夏秋ピーマンの一大産地である(図1)。岩手ふるさと農業

協同組合(以下「J A岩手ふるさと」という)は、“胆江地方”と呼ばれる奥州市と金ケ崎町を管轄地域とし、西の奥羽山脈、東の北上高地にはさまれた胆沢川流域の胆沢扇状地と北上川流域の沖積平野が拓け、その中央を北上川が流れる豊かな水と肥沃な大地に恵まれ、トップクラスの出荷量と高品質なピーマン産地として全国に名を馳せている。奥州市は夏秋ピーマンの市町村別出荷量全国第4位、東北第1位である(表1)。

図1 夏秋ピーマンの出荷量および割合



資料：農林水産省「令和元年産野菜生産出荷統計」

表1 夏秋ピーマン出荷量の上位10市町村

(単位：ha、t)

順位	市町村名	作付面積	収穫量	出荷量
1	茨城県神栖市	187	7,840	7,240
2	大分県臼杵市	24	2,130	2,090
3	大分県豊後大野市	32	1,990	1,920
4	岩手県奥州市	44	2,180	1,900
5	熊本県山都町	27	1,280	1,210
6	岩手県一関市	20	1,160	1,020
7	福島県田村市	14	918	864
8	岩手県岩手町	29	922	830
9	岩手県花巻市	19	853	730
10	大分県竹田市	13	700	675

資料：農林水産省「令和元年産野菜生産出荷統計」

## 2 水田転作と施設栽培の導入で 全国屈指の夏秋ピーマン産地を構築

昭和50年に水田からの転作として導入されたピーマン栽培は、胆沢地域の生産者4～5人、栽培面積20アール程度から始まった。当初は収穫から選別、袋詰めに至るまでほぼすべての工程が手作業であったが、53～55年に手詰め包装機、自動計

量器、専用集荷場、予冷施設、自動包装機などが順次導入され、生産者の出荷調整の負担が軽減され栽培面積が拡大した。55年に発生した大冷害の教訓からパイプハウスによる施設栽培を導入し、夏季の昼夜の温度差が大きい気象条件を生かして、果色、光沢、日持ち性に優れた全国屈指の夏秋ピーマンの産地を作り上げた（写真1）。



写真1 中央集荷場の形状選別機によるピーマンの選別

資料：JA岩手ふるさと

### 3 “肉厚でツヤツヤ・やわらかな” 純情産地いわてのピーマン！

夏秋ピーマンは、施設栽培、露地トンネル栽培、露地栽培の三つの方法で生産される（写真2）。施設栽培は、1月中旬に播種、4月中旬に定植を行い、5月下旬から10月下旬にかけて収穫する（図2）。露

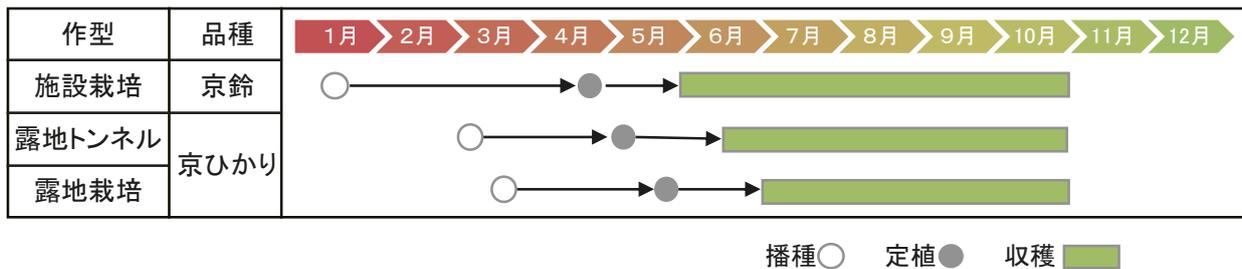
地トンネル栽培は、2月下旬に播種、5月初旬に定植し、6月中旬から収穫する。露地栽培は、3月中旬に播種、5月下旬に定植し、7月初旬から出荷最盛期となる。施設栽培、露地トンネル栽培、露地栽培を組み合わせるにより、5月下旬から10月下旬の長期間に渡って首都圏などの消費地に高品質なピーマンを届けている。



写真2 ピーマンの栽培風景  
（上段左：施設栽培、上段右：露地トンネル栽培、下段：露地栽培）

資料：JA岩手ふるさと

図2 JA岩手ふるさとで栽培される夏秋ピーマンの作型



資料：JA岩手ふるさとへの聞き取りをもとに機構作成

J A岩手ふるさとでは、園芸部会ピーマン専門部と集落班が連携し、集落班ごとに「生産向上対策会議」を開催し、ピーマンの生育状況、病害虫発生・防除などの生産管理情報の把握と課題整理を行い、集落班ごとに月1回「栽培指導会」を開催するなど、徹底した栽培管理を実践している。ピーマンの栽培は温度管理が大変重要で、20～30度が生育適温のため、太陽が昇って温度が上がってくると早めに換気をし、植物が育つためのよい環境を維持する。夏場の昼と夜の気温の格差が大きいという気象条件によって“ピーマンに甘みが加わり、味が濃くつややかで、肉厚なのにやわらかい食感”の高品質なピーマンの生産を実現している。J A岩手ふるさと園芸部会の佐藤啓悦部会長（写真3）は、「J A管内のピーマン生産は、平成5年度に出荷量2100トン、販売額8億5千万円を売上げましたが、その後は生産者の高齢化による栽培面積の減少や、病害による減収の影響で、一時は1200トン、3億円まで落ち込みました。その後、栽培管理技術の見直しと各作型の高単収事例の普及拡大、新規・若手生産者の呼び込みによる面積の確保、形状選別機の導入による出荷労力軽減、若手向けハウス団地の運営などに取り組み、令和2年度は1690トン、8億円まで回復することができました。今後は、“東北一のピーマン産地を目指すため、新規生産者、若い担い手を育成し、地域一体で産地化に取り組もう”をスローガンに、さらなる産地の拡大に向けて部会一丸となって取り組みます。自然豊かな岩手で育った“肉厚でツヤツヤ・やわらかな”純情産地いわてのピーマンをぜひ味わってほしい」と話す。



写真3 J A岩手ふるさと園芸部の  
佐藤啓悦部会長

資料：J A岩手ふるさと

また、J A岩手ふるさとでは、生産者の顔が見えることで消費者に安心して手に取ってもらえるよう、生産者自らが直接スーパーに出向きPR活動を行うなど販売促進に取り組んでいる（写真4）。



写真4 生産者によるスーパーでの販促活動の様子（上）と純情産地いわてのピーマン（下）

資料：J A岩手ふるさと

#### 4 地域のベテラン農家が“師匠”として若い担い手を育成

新たな若い担い手を育成するため、県・市町・JA岩手ふるさとで構成する「胆江地方農林業振興協議会」では、「胆江地方ニューファーマー育成プログラム」を展開している。就農準備から実際の就農までを総合的に支援する仕組みで、希望者には定期的な就農相談や農作業体験を開催し、就農後も、地域のベテラン農家を“師匠”として位置づけ、日常的なサポートを行うなど細やかな支援体制が敷かれている（写真5）。自らが“師匠”でもある佐藤啓悦部会長は、「次世代への願いは“楽しい農業”。自分の持っている知識をできるだけ教え、未来を担う息子達に背中であげてあげたいという気持ちでやっています」と話す。地域のベテラン農家が“師匠”として実地で後進の指導に当たっており、これからも高品質なピーマンを消費者へと届けられるよう

後継者の育成に力を注いでいる。

#### 5 “煮てよし・焼いてよし・炒めてよし”のJA岩手ふるさとのピーマンを食べて健康な生活を！

ピーマンは、ビタミンC、 $\beta$ -カロテン、カリウムが豊富な機能性野菜だ。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を有することで知られており、風邪予防や美容効果なども期待できる。 $\beta$ -カロテンも豊富で、免疫力アップやガン予防などが期待できる。カリウムは血圧を正常に保つ効果がある。JA岩手ふるさとの夏秋ピーマンは、炒め物、肉詰め、ナムル、サラダ、和え物、煮物、和洋中など、いろいろな料理で楽しめる「煮てよし・焼いてよし・炒めてよし」と三拍子揃ったピーマンである。これからが夏本番、夏秋ピーマンをおいしくいただき、健康と免疫力を維持しましょう！



写真5 “師匠”による若手生産者への栽培指導の様子

資料：JA岩手ふるさと

# 糖度15%以上の激甘フルーツコーン「甘々娘」<sup>かんかんむすめ</sup>

～日本有数のスイートコーンの早出し産地・山梨県～

## 1 山梨県は“日本有数のスイートコーンの早出し産地”

山梨県は、ぶどう、もも、すももなどの果物の産地として有名であるが、全国有数のスイートコーンの早出し産地でもある。スイートコーンは、生育適温22～30度と温暖な気候と日当たりを好み、寒暖差の激しい気候での栽培に適している。

山梨県では、戦前から乾燥させて食する雑穀として「甲州もろこし」（硬粒種）が栽培されていたが、昭和40年代に水田の裏作としてビニールのトンネル栽培による早出し栽培が導入された。その後、昼夜の寒暖差が大きい、春先の日照時間が長い、肥沃な土壌などの土地条件を生かしてスイートコーンの早出し栽培を拡大し、全国出荷量第5位の全国有数のスイートコーンの産地を築きあげた（表1）。

## 2 トンネル栽培で採れたてのスイートコーンを首都圏に早出し出荷

山梨県では、ビニールマルチを利用した露地栽培、フィルムで被覆したトンネル栽培の二つの栽培方法を主に使用し、笛吹市、甲府市、市川三郷町などの平地は5～7月出荷、八ヶ岳南麓や富士北麓などの寒冷地は8～9月出荷と産地の気候に応じて出荷時期をずらすことで、スイートコーンの5～9月までの長期間の安定出荷を実現し

ている（写真1）。また、スイートコーンは、収穫後の呼吸により、蓄えた糖分を消費してしまうため、産地では、気温が高くなる前の早朝に収穫し、トンネル栽培の早出し出荷により、関東の産地では比較的早く、採れたての新鮮で甘いスイートコーンを首都圏の消費者に届けている（写真2）。

トンネル栽培は、春先の長い日照時間を生かして低温障害の予防や生育促進を図り、安定した収量と品質を得る優れた栽培方法であるが、日光が当たるとトンネル内の温度が適温以上に上がってしまうため、毎日人の手によって換気を行う必要がある。山梨みらい農業協同組合（以下「JA山梨みらい」という）もろこし部会の渡辺千雪部会長（写真3）は、「朝トンネルのビニールを開け、夕方に閉めるといった作業が約2カ月間続き、トンネル栽培は手間がかかります。トンネルの開閉の仕方は生産者によってそれぞれこだわりがあり、農場で話題になります。毎年4月下旬までは霜の被害が心配で気が抜けませんが、甲府盆地の昼夜の寒暖差の中で育ち、手間暇をかけて育てたスイートコーンの甘さとジューシーさは段違いですので、ぜひ味わってみてほしい」と話す。また、JA山梨みらいでは、実入りを良くするために1株に一つの雌穂<sup>めすほ</sup>を残して、残りは小さいうちに摘房するが、それらは廃棄することなくヤングコーン（ベビーコーン）として出荷し、食品ロスを減らしている（写真4）。

表1 スイートコーン出荷量の上位10都道府県

順位	都道府県名	作付面積(ha)	収穫量(トン)	出荷量(トン)
1	北海道	8,460	99,000	95,600
2	千葉県	1,730	15,900	13,200
3	茨城県	1,260	16,000	12,300
4	群馬県	1,180	11,900	9,800
5	山梨県	750	7,880	6,610
6	埼玉県	586	7,500	6,190
7	長野県	1,110	8,640	5,570
8	愛知県	572	6,180	4,940
9	宮崎県	348	4,420	4,170
10	栃木県	577	5,890	4,060

資料：農林水産省「令和元年産野菜生産出荷統計」



写真1 露地栽培（左）とトンネル栽培（右）



写真2 採れたてのスイートコーン



写真3 JA山梨みらいもろこし部会の渡辺千雪部会長



写真4 ヤングコーン

資料：JA山梨みらい

### 3 糖度15%以上の激甘フルーツコーン 「甘々娘」～毎年6月に「甘々娘収穫祭」 を開催～

「甘々娘」は、糖度15%以上で生でも食べられる甘くてジューシーな地域ブランド品種である。JA山梨みらいは、産地に適したトンネル栽培技術を構築し、食味が良いが発芽率が劣るという弱点を克服し、甘々娘を地域ブランドとして確立した。黄と白の二色で、粒の皮が薄く、生で食べてもおいしい。また、スイートコーンは鮮度が落ちると食味が衰えるが、甘々娘は時間経過による糖度の低下が遅いという優れた特徴を持ち合わせており、地域が誇る大人気のブランド野菜である（写真5）。

市川三郷町では、毎年6月<sup>(注)</sup>に「甘々娘収穫祭」を開催する（写真6）。収穫祭は、生産者が丹精込めて育てた採れたての甘々娘の直売、焼きとうもろこしや茹でとうもろこしの販売や試食、収穫体験、和太鼓演奏、とうもろこし早食い競争など、子供から大人までが楽しめる大人気イベントで、直売所の甘々娘の前には長蛇の列ができる。JA山梨みらいの担当者は、「甘々娘

は市場では希少で、幻のとうもろこしと呼ばれています。例年約3000箱の甘々娘が準備されますが、箱買いする人もいるほど消費者に好評を得ています。ぜひ、甘々娘を味わいに収穫祭にお越しく下さい」と話す。

甘々娘は、5月下旬から6月中旬頃まで首都圏の量販店などで販売しているほか、インターネットでも販売している。また、山梨県とJAグループ山梨などで構成する「山梨県農畜産物販売強化対策協議会」は、「山梨を食べよう」を合い言葉に県外で甘々娘などの山梨県農畜産物フェアを開催している（写真7）。

注：令和2年および3年は、新型コロナウイルス感染対策のため収穫祭は中止。

### 4 ビタミンや食物繊維が豊富なスイートコーンを食べて健康と免疫力向上を！

スイートコーンの胚芽の部分には、糖質代謝を円滑にして疲労回復に役立つビタミンB群や、抗酸化性の強いビタミンEが豊富に含まれるほか、不溶性食物繊維がさつ

まいもの4倍もあり、便秘解消をはじめ腸内環境を整えて大腸がん予防の効果が期待できる。スイートコーンの糖質は消化吸収が早く、夏バテ防止としてのエネルギー補給にも適している。山梨県のスイートコーン「甘々娘」「きみひめ」「ミルフィユ」などは、いずれも昼夜の寒暖差を利用したトンネル早出し栽培により、糖度が高く、

甘さとジューシーさが特徴である。スイートコーンは、茹でる、焼く、生食で簡単に食べることができ、スープ、コロツケ、かきあげ、サラダ、ソテー、ピラフ、炊き込みご飯などさまざまな料理で楽しめる。コロナ禍にも甘くてジューシーな山梨のスイートコーンをおいしくいただいて、健康と免疫力を維持しましょう。



写真5 甘々娘

資料：JA山梨みらい



写真6 甘々娘収穫祭

資料：JA山梨みらい



写真7 山梨県外におけるフェアの様子

資料：全国農業協同組合連合会山梨県本部



# 四季の野菜のおすすめ簡単レシピ

## ～ピーマンのベーコンチーズ詰めとスイートコーンのセゴビア風炒め～

この季節は、ピーマンは茨城、大分、スイートコーンは茨城、千葉などが主産地です。今月は、ビタミンC、β-カロテン、カリウムが豊富な“ピーマン”とビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な“スイートコーン”のおすすめ簡単レシピを紹介します。

### 「ピーマンのベーコンチーズ詰め」

彩りが華やかで、お弁当にもおすすめです。



ピーマンの甘味とベーコンの塩味、チーズのコクがぴったりの一品です。お弁当にもおすすめですよ。  
(野菜重量: 100グラム)

■材料 (1人分)  
ピーマン…………… 2個程度

A

ベーコン……………	15g
プロセスチーズ……………	15g
たまねぎ……………	20g
生パン粉……………	10g
溶き卵……………	30~35ml
マヨネーズ……………	小さじ 1/2
塩……………	少々
黒こしょう……………	少々



### ■作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取り、わたの部分を包丁の先でそぎ落とす。たまねぎは、みじん切りにする。プロセスチーズ、ベーコンは、3~4mm角に切る。
2. ボウルに、詰め物Aの具材を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 縦半分に切ったピーマンに、2を適量詰める。
4. トースターなどの天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き3を並べ、15分程焼き色がつくまで焼く。

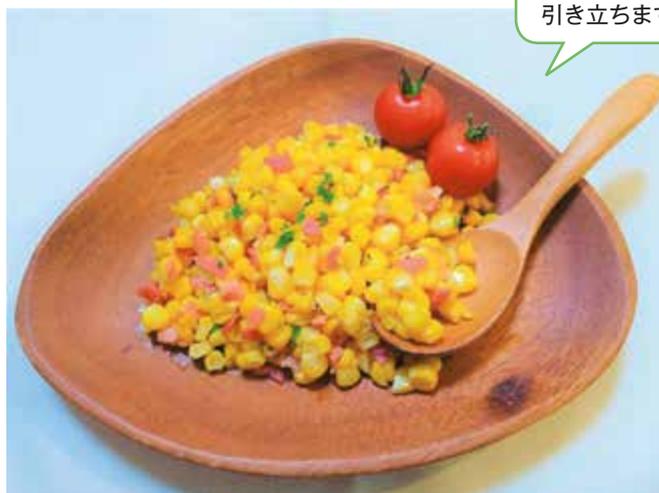


### (ポイント)

- ・ピーマンに詰め物をする時は、ピーマンのわたの部分を包丁の先でそぎ落とすとよいでしょう。
- ・詰め物にパン粉を加えるとしっかりと仕上がりが、マヨネーズを加えるとコクが増します。
- ・お好みでケチャップを添えてお召し上がりください。

## 「スイートコーンのセゴビア風炒め」

スイートコーンの甘味が引き立ちます。



スイートコーンの甘味が引き立ち、生ハムのコクと塩味、にんにくのうま味がおいしい一品です。  
(野菜重量: 130グラム)

### ■材料 (1人分)

スイートコーン	125~130g程度 (1本分)
生ハム	15g
にんにく (みじん切り)	2g
パセリ	少量
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々



### ■作り方

1. スイートコーンは、皮をむいてひげを取り除く。スイートコーンの芯に沿って包丁を入れ、粒をそぎ落とす。生ハム、にんにく、パセリは、みじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、生ハムを入れ弱火で熱し、香りが出たらスイートコーンを加え、中火で炒め合わせる。さらに白ワインを加え、塩・黒こしょうで味を調え、最後にパセリを加える。



### (ポイント)

- ・スイートコーンを炒める際、火が通ってくると粒一つ一つの黄色が濃く鮮やかになるので、出来上がりを見極めてください。

・「セゴビア」はスペイン中央部のセゴビア県の県都で、セゴビア風はスペインのアペタイザーであるタパス (おつまみ) の一つです。

レシピ作成者: 菊間 恵子

「おすすめやさしいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

今回紹介したレシピの作り方の写真やその他のレシピもご紹介しています。

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL: 03-3583-9448