

青果にまつわる情報誌

# Kanemasa Magazine

2019. *August*



- 3 ● 8月旬の青果・果実
- 4 ● 今月の野菜：大葉
  - ▶日本のハーブと言われる大葉。  
特有の香りには食欲増進効果があると言われ、また、防腐・殺菌作用で食中毒の予防にも効果がある、暑い時期にぴったりの野菜です。
- 8 ● 今月の果物：ブルーベリー
  - ▶輸入物がメインですが、6月～9月頃は国産物も出回ります。  
目の機能に関する栄養素アントシアニンは有名ですが、実は食物繊維も豊富で100gあたりの含有量はバナナの3倍とされています。
- 12 ● 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

8月

# vegetables & fruits

レタス



ビーツ



茶豆



パプリカ



とうもろこし



冬瓜



みょうが



いんげん



ぶどう



桃





日本の和ハーブ

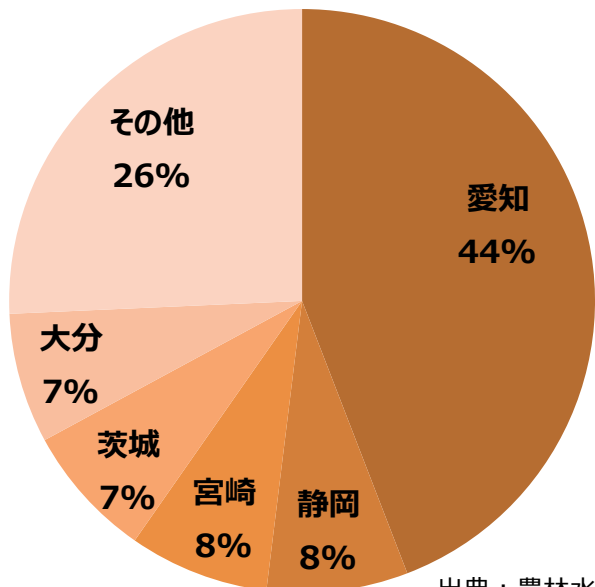
大葉

## 旬の時期と主な産地

大葉は温室栽培が行われ、通年安定して出荷されていますが、旬は露地物が出回る初夏から夏にかけてです。主な産地は愛知県で全国の約4割を占めています。中でも豊橋市が最も多く、次いで豊川市となっています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月

全国の主な産地（2016年）



出典：農林水産省作況調査

## 主な栄養素

### 注目すべきはβカロテン！

大葉に含まれるβカロテンは100g中11,000μgと人参の8,600μgより多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあるため、免疫力を高める効果があると言われています。

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)



### 香りの正体ペリルアルデヒドとは？

大葉特有の香りの元は主にペリルアルデヒドと呼ばれる芳香成分によるものです。

#### 食中毒の予防

強い防腐・殺菌作用を持っています。そのため生魚を食べる刺身のツマに用いられ、食中毒の予防に役立っています。



#### 食欲増進効果

この香り成分には食欲増進効果や健胃作用もあると言われています。

## しその種類

芽じそ	しその若い芽のこと。赤じその芽は「紫芽（むらめ）」、青じその芽は「青芽（あおめ）」と呼ばれ、いずれも刺身のツマや薬味などに利用される。
花穂じそ	しその花穂の部分で、花軸の3割ほどが開花した状態のものを言う。香りがよく、刺身のツマや天ぷらに使われる。
穂じそ	 「花穂じそ」の花が落ちて実をつけた状態のもの。刺身のツマや天ぷら等に使われるほか、実をしごいて佃煮やしょうゆ漬け、福神漬けなどにも利用できる。
赤じそ	 葉が赤紫色のしそ。葉が縮れている縮緬紫蘇が一般的だが縮れていないタイプもある。生のまま料理に用いることはあまりなく、梅干しや漬け物の色づけに利用される。ふりかけの「ゆかり」の原料としても使われる。
青じそ	 大葉という名称は市場に流通する際の商品名で、正式には青紫蘇と言い、赤じその変種。葉は緑色でフチがギザギザしている。香りが強いのが特徴。

## 起こりうる生理障害



### ! 低温障害

- ✓ 大葉は冷気に弱い
- ✓ 保管時の適正温度は6℃～8℃

温度の低すぎる所に置いておくと、野菜の水分が凍ってしまい、暖かい所に出した時、水分が溶けて黒く変色してしまいます。一度変色が始まると、そこから広がってしまうので注意が必要です。保存時は冷気に直接当たらないようにしましょう。

### ! 斑点病

- ✓ 高温多湿が続くと発生

高温多湿条件が数日続くと葉の表面に小さな黒い斑点が発生することがあります。主に6月下旬から7月頃に多発する可能性があります。この黒点は極わずかでも同じパック内で広がってしまう特徴があるため検品時の注意が必要です。



催事

# 大葉 × 「8/29 焼肉の日」

さっぱり！  
ガッツリ！

## 大葉味噌と焼肉の大葉巻き

夏バテでお疲れでも食べやすい！さっぱり焼肉です。  
大葉味噌と焼肉を大葉で包む…大葉好きにはたまらない！  
後味がさっぱりしているのでいくらでも食べられちゃいます。



## 大葉とトマトの肉ダネ焼き餃子

夏の太陽の下でビール片手に焼き餃子！なんていかがですか。  
肉ダネにたっぷりの刻み大葉とトマトを合わせて爽やかな  
味わいでたくさん食べられる一品です。







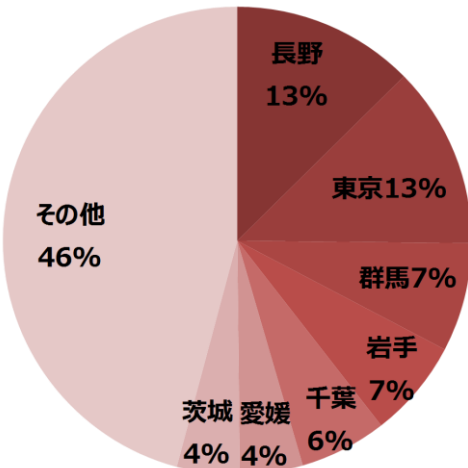
# 今月の果物：ブルーベリー

## 旬の時期と主な産地

輸入物を変えながら通年安定して入荷されています。  
 国産では主に6月から9月にかけての夏に収穫され出回ります。

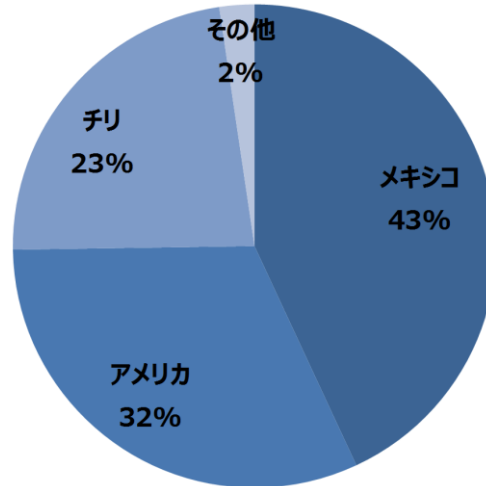
5月	6月	7月	8月	9月	10月

### 国内の主な産地（2016年）



出典：農林水産省作況調査

### 主な輸入国（2018年）



出典：独立行政法人農畜産業振興機構

## 主な栄養素

### アントシアニンには2つの働き

#### ①目の疲労をやわらげる働き

目の網膜視細胞で光を伝達するロドプシンの再合成を促進する働きがあるとされています。

#### ②活性酸素を抑制する働き

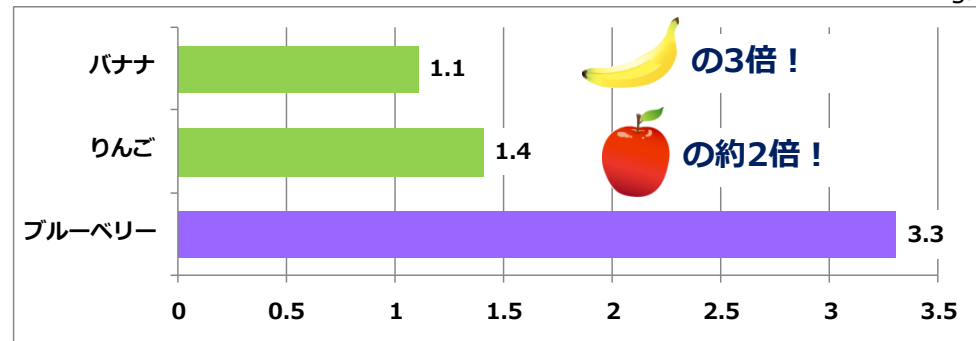
ストレスなどが原因で発生する活性酸素はガンや生活習慣病の原因になります。アントシアニンが持つ抗酸化作用が活性酸素を抑制する効果があるとされています。

### 実は食物繊維が豊富

果物の中でも特に多く含まれます。食物繊維は皮に多く含まれ、ブルーベリーは皮ごと食べられるので摂取できる食物繊維の量が他の果物よりも多くなります。

### 食物繊維総量の比較

(単位：g)



出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

## ブルーベリーの系統

### ハイブッシュ系



北アメリカ原産。  
寒冷地向きで乾燥に弱い品種で  
国内では関東から北の地方で  
栽培されている。  
品種改良が最も盛んに行われて  
いる品種。  
果実は大きめ。

### ラビットアイ系



アメリカ東南部原産。  
成熟途中の果実の色がウサギの  
目のような赤色になることから  
名付けられた。  
比較的、暖地向きの品種で乾燥に  
やや強い性質を持つ。  
果実是小きめ。

### ローブッシュ系

アメリカ北東部やカナダ東部、北ヨーロッパなど寒冷地に  
広く自生している野生種。  
果実は小さく黒紫色で酸味が強いので、生食されることは  
ほとんどなく、ジャムやジュース、ワインなどの原料として  
使用されている。  
日本ではほとんど栽培されていない。

## 品種は世界中に約200～300種

日本国内では約120種類が栽培されていると言われています。

## 同じ品種の花粉で受粉できない

ブルーベリーは自家不結実と言ひ、同品種の  
花粉では受粉しないという特性があります。  
そのため、ブルーベリーの果樹園には  
複数の品種が植えられ収穫されます。  
収穫したものは品種別には分けられず  
選果されるので1パックの中には複数種が  
混ざってパック詰めされています。

品種いろいろ♪



## 新鮮な証拠！



## ブルーム

白い粉は「ブルーム」と呼ばれ、果実を  
乾燥や雨などから保護し、病気を防いだり、  
鮮度を保つ働きがあります。触ると落ちて  
しまうので新鮮な果実の証しです。  
農薬ではありません。ブルームが付いて  
いても食べられます。

女子はテンション上がっちゃう!?

SNS映え

も 美

も叶えるメニューのご紹介です。

## 旬 ブルーベリー × 「かぼちゃ」

## 流行 ブルーベリー × 「バル」



### ブルーベリーとかぼちゃのクリームチーズサラダ

### キウイとホタテのブルーベリーサラダ

5～9月

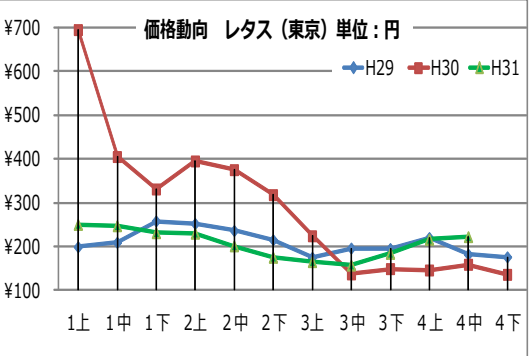
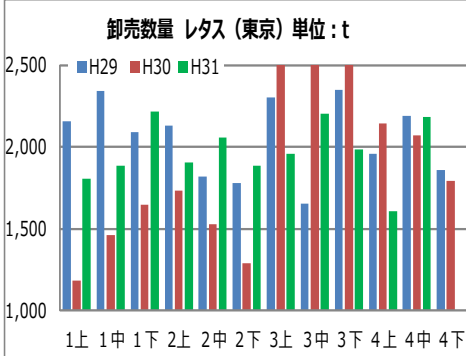
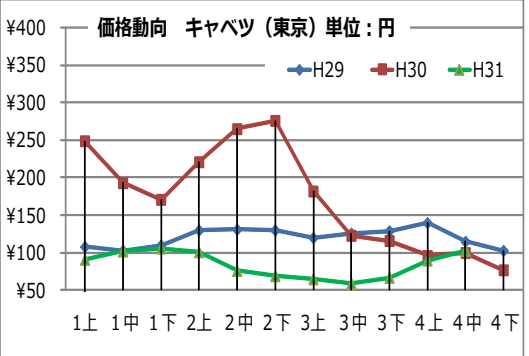
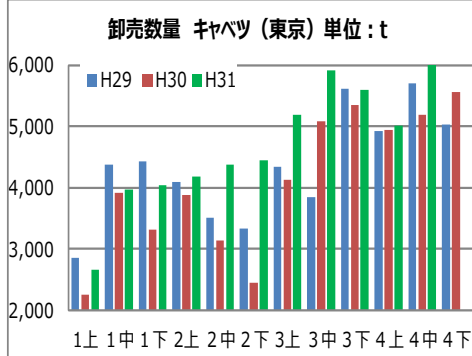
ブルーベリーはアンチエイジング効果、かぼちゃのβカロテンは美肌作りに効果があるとされています。脂肪分を含む乳製品との相性は◎です。

ブルーベリー	: 食物繊維	腸内環境を整える働き
ホタテ	: タンパク質	体の基礎をつくる原料となる
キウイフルーツ	: アクチニン	たんぱく質を分解し吸収率がUP

# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

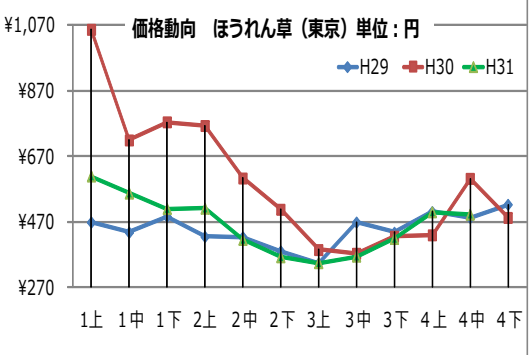
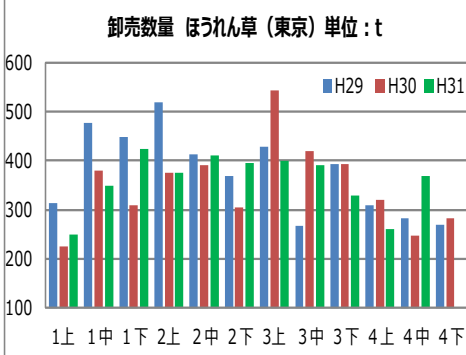
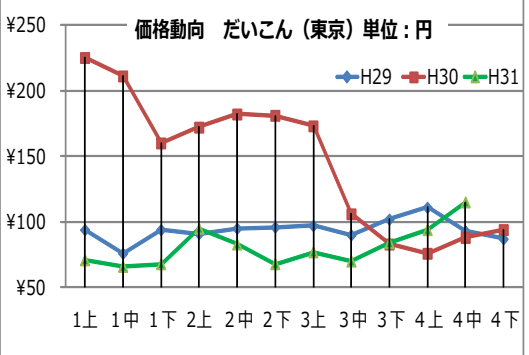
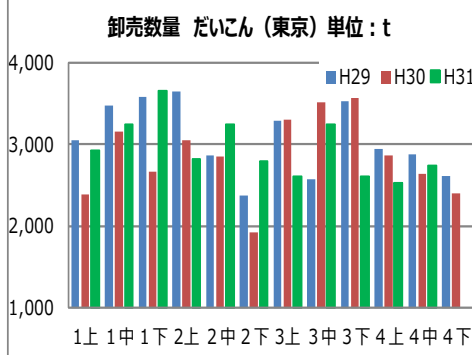
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	2,851	4,379	4,429	4,092	3,506	3,336	4,349	3,848	5,616	4,920	5,704	5,032
	H30	2,264	3,921	3,319	3,885	3,149	2,450	4,135	5,091	5,343	4,940	5,194	5,561
	H31	2,665	3,963	4,046	4,177	4,373	4,450	5,197	5,918	5,596	5,019	6,143	
卸値	H29	¥ 108	¥ 103	¥ 110	¥ 130	¥ 131	¥ 130	¥ 120	¥ 126	¥ 129	¥ 140	¥ 115	¥ 103
	H30	¥ 249	¥ 193	¥ 171	¥ 221	¥ 265	¥ 276	¥ 182	¥ 123	¥ 116	¥ 96	¥ 100	¥ 77
	H31	¥ 91	¥ 102	¥ 106	¥ 101	¥ 76	¥ 69	¥ 65	¥ 59	¥ 67	¥ 90	¥ 103	

東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	2,155	2,340	2,088	2,128	1,819	1,776	2,299	1,656	2,347	1,961	2,188	1,858
	H30	1,186	1,464	1,644	1,735	1,530	1,286	2,658	2,748	2,587	2,141	2,068	1,794
	H31	1,806	1,888	2,214	1,905	2,054	1,883	1,959	2,203	1,984	1,609	2,184	
卸値	H29	¥ 199	¥ 209	¥ 258	¥ 252	¥ 236	¥ 215	¥ 175	¥ 196	¥ 195	¥ 220	¥ 182	¥ 176
	H30	¥ 695	¥ 405	¥ 331	¥ 395	¥ 375	¥ 318	¥ 224	¥ 137	¥ 149	¥ 146	¥ 159	¥ 136
	H31	¥ 250	¥ 247	¥ 231	¥ 230	¥ 201	¥ 175	¥ 165	¥ 157	¥ 184	¥ 216	¥ 222	



東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	3,043	3,466	3,579	3,642	2,862	2,375	3,280	2,573	3,529	2,943	2,879	2,608
	H30	2,387	3,150	2,670	3,050	2,850	1,925	3,305	3,508	3,566	2,866	2,632	2,400
	H31	2,916	3,243	3,647	2,819	3,246	2,786	2,598	3,245	2,599	2,530	2,733	
卸値	H29	¥ 94	¥ 76	¥ 94	¥ 91	¥ 95	¥ 96	¥ 97	¥ 90	¥ 102	¥ 111	¥ 93	¥ 87
	H30	¥ 225	¥ 211	¥ 160	¥ 172	¥ 182	¥ 181	¥ 173	¥ 106	¥ 83	¥ 76	¥ 88	¥ 94
	H31	¥ 71	¥ 66	¥ 68	¥ 95	¥ 83	¥ 68	¥ 77	¥ 70	¥ 84	¥ 94	¥ 115	

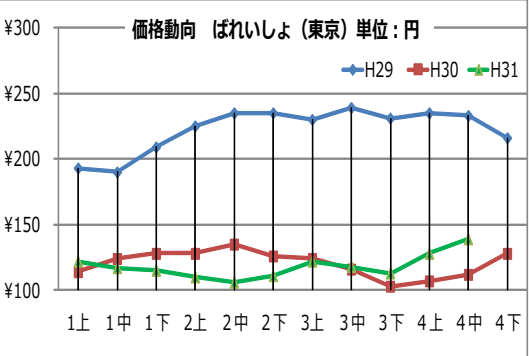
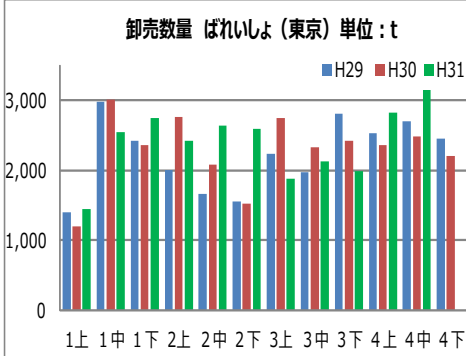
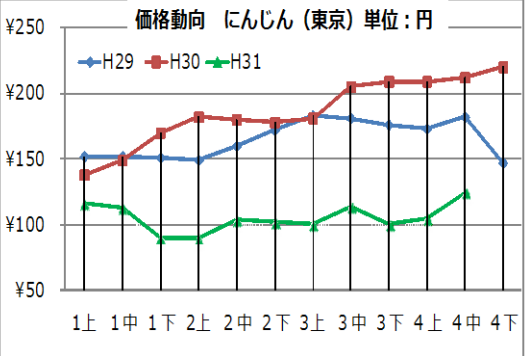
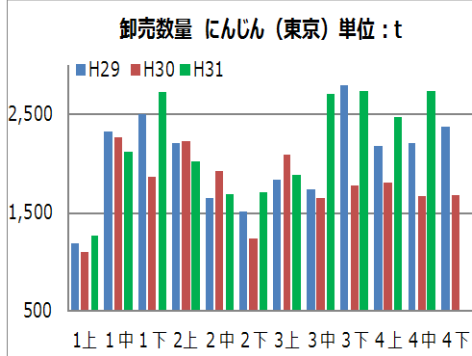
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	314	477	448	519	413	368	427	266	393	309	282	269
	H30	224	380	309	375	390	304	543	420	392	321	247	282
	H31	249	348	423	376	410	394	400	391	329	260	369	
卸値	H29	¥ 469	¥ 438	¥ 486	¥ 425	¥ 424	¥ 381	¥ 344	¥ 469	¥ 438	¥ 501	¥ 483	¥ 523
	H30	¥1,056	¥ 719	¥ 774	¥ 763	¥ 603	¥ 508	¥ 385	¥ 374	¥ 426	¥ 430	¥ 602	¥ 483
	H31	¥ 609	¥ 557	¥ 510	¥ 511	¥ 416	¥ 363	¥ 345	¥ 365	¥ 419	¥ 500	¥ 493	



# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

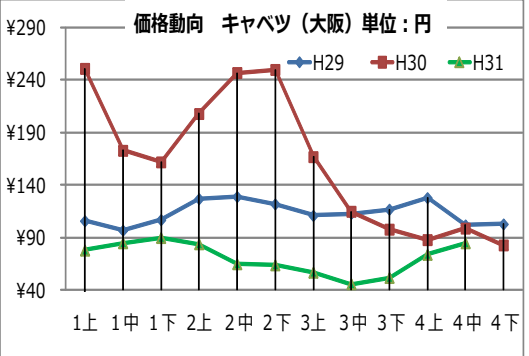
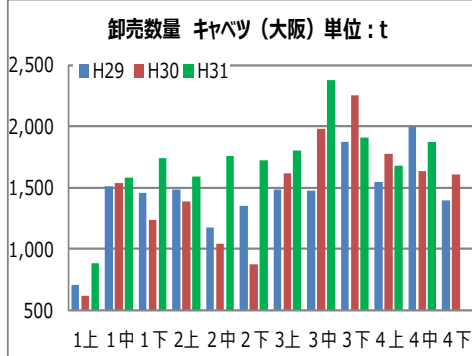
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	1,191	2,325	2,500	2,204	1,645	1,508	1,835	1,735	2,789	2,178	2,210	2,376
	H30	1,104	2,261	1,865	2,228	1,925	1,236	2,089	1,642	1,780	1,811	1,669	1,674
	H31	1,272	2,117	2,729	2,019	1,689	1,705	1,891	2,708	2,735	2,471	2,737	
卸値	H29	¥ 152	¥ 152	¥ 151	¥ 149	¥ 160	¥ 172	¥ 183	¥ 181	¥ 176	¥ 173	¥ 182	¥ 147
	H30	¥ 138	¥ 149	¥ 170	¥ 182	¥ 180	¥ 178	¥ 181	¥ 205	¥ 209	¥ 209	¥ 212	¥ 220
	H31	¥ 116	¥ 113	¥ 91	¥ 90	¥ 104	¥ 102	¥ 101	¥ 114	¥ 101	¥ 105	¥ 125	

東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	1,400	2,970	2,426	2,004	1,662	1,549	2,229	1,965	2,804	2,521	2,702	2,451
	H30	1,207	3,013	2,355	2,753	2,073	1,518	2,744	2,334	2,422	2,355	2,483	2,200
	H31	1,439	2,540	2,750	2,423	2,629	2,583	1,878	2,130	1,983	2,828	3,833	
卸値	H29	¥ 193	¥ 190	¥ 209	¥ 225	¥ 235	¥ 235	¥ 230	¥ 239	¥ 231	¥ 235	¥ 233	¥ 216
	H30	¥ 114	¥ 124	¥ 128	¥ 128	¥ 135	¥ 126	¥ 124	¥ 116	¥ 103	¥ 107	¥ 112	¥ 128
	H31	¥ 122	¥ 117	¥ 115	¥ 110	¥ 106	¥ 111	¥ 122	¥ 118	¥ 113	¥ 128	¥ 139	

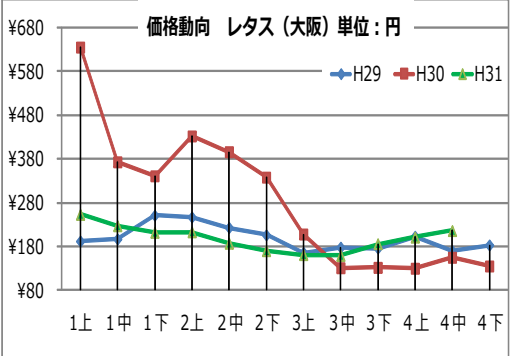
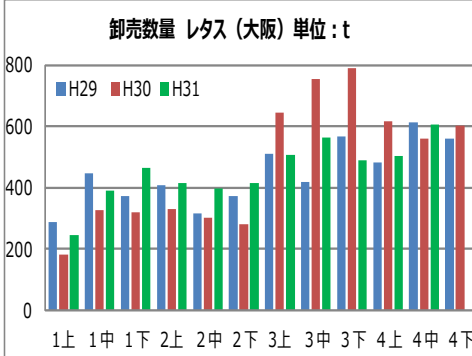


# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

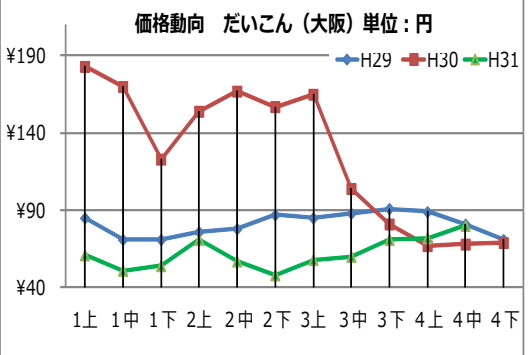
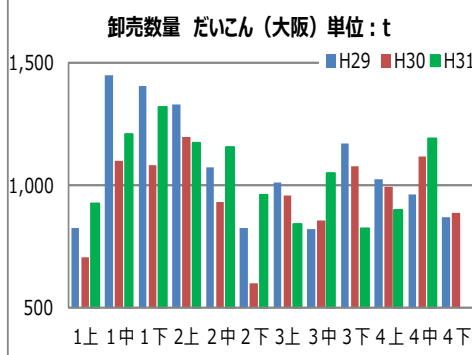
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	710	1,516	1,456	1,484	1,174	1,356	1,486	1,478	1,874	1,547	1,998	1,394
	H30	624	1,543	1,242	1,391	1,044	874	1,618	1,983	2,251	1,773	1,635	1,607
	H31	881	1,586	1,738	1,596	1,763	1,726	1,800	2,377	1,911	1,683	1,876	
卸値	H29	¥ 106	¥ 97	¥ 107	¥ 127	¥ 129	¥ 122	¥ 111	¥ 113	¥ 117	¥ 128	¥ 102	¥ 103
	H30	¥ 251	¥ 173	¥ 162	¥ 208	¥ 247	¥ 250	¥ 167	¥ 115	¥ 98	¥ 88	¥ 99	¥ 83
	H31	¥ 78	¥ 85	¥ 90	¥ 84	¥ 65	¥ 64	¥ 57	¥ 46	¥ 52	¥ 74	¥ 85	



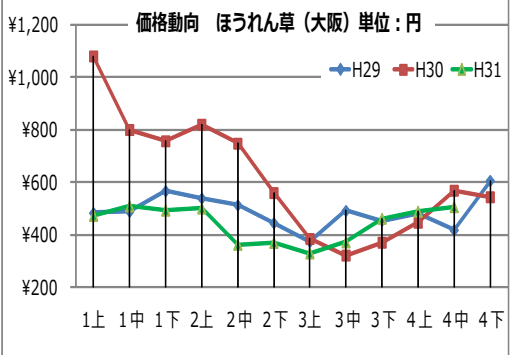
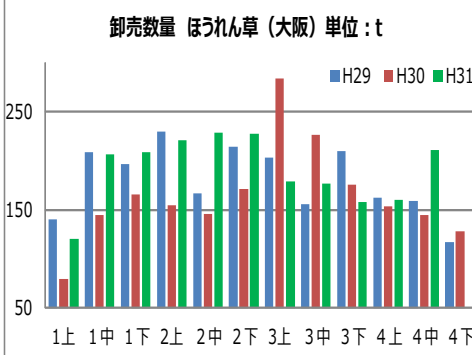
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	289	449	372	410	315	372	511	419	567	482	612	559
	H30	183	327	321	331	301	282	646	754	789	617	559	602
	H31	245	390	466	416	397	414	509	565	490	502	605	
卸値	H29	¥ 192	¥ 197	¥ 251	¥ 247	¥ 223	¥ 206	¥ 166	¥ 178	¥ 176	¥ 203	¥ 170	¥ 183
	H30	¥ 635	¥ 373	¥ 341	¥ 432	¥ 396	¥ 338	¥ 208	¥ 131	¥ 132	¥ 130	¥ 155	¥ 135
	H31	¥ 253	¥ 227	¥ 212	¥ 213	¥ 187	¥ 170	¥ 161	¥ 159	¥ 186	¥ 201	¥ 216	



大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	823	1,449	1,402	1,329	1,073	827	1,012	822	1,169	1,025	963	870
	H30	707	1,101	1,082	1,194	929	599	956	855	1,076	994	1,115	885
	H31	924	1,205	1,316	1,173	1,156	958	841	1,046	821	900	1,188	
卸値	H29	¥ 85	¥ 71	¥ 71	¥ 76	¥ 78	¥ 87	¥ 85	¥ 88	¥ 91	¥ 89	¥ 81	¥ 71
	H30	¥ 183	¥ 170	¥ 123	¥ 154	¥ 167	¥ 157	¥ 165	¥ 104	¥ 81	¥ 67	¥ 68	¥ 69
	H31	¥ 61	¥ 51	¥ 54	¥ 71	¥ 57	¥ 48	¥ 58	¥ 60	¥ 71	¥ 72	¥ 80	



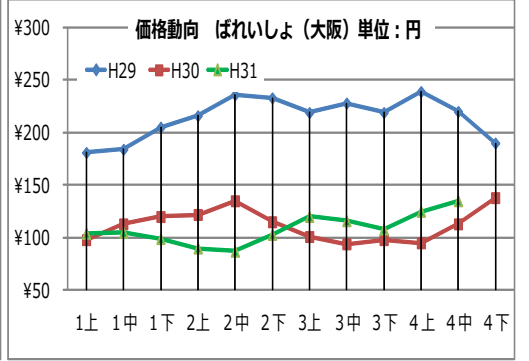
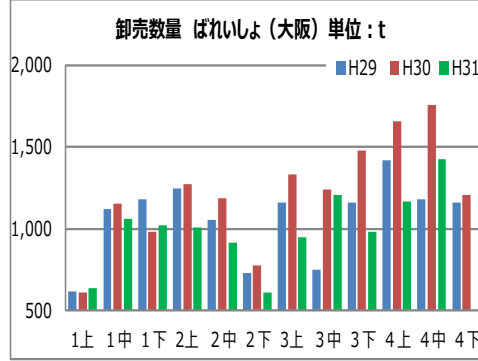
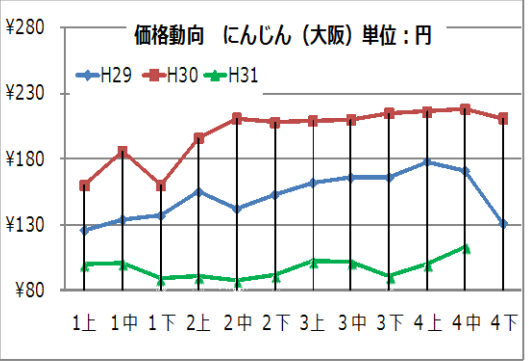
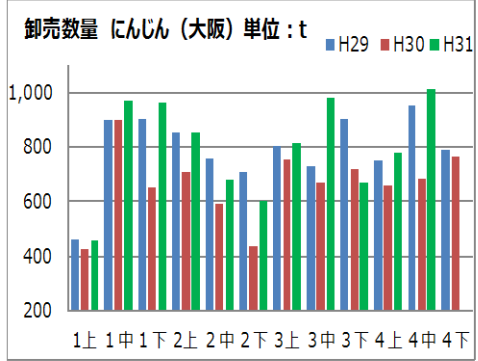
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	140	209	196	229	167	214	203	155	210	162	159	117
	H30	79	145	165	154	146	171	284	226	175	153	144	128
	H31	120	206	208	221	228	227	179	176	158	160	211	
卸値	H29	¥ 484	¥ 490	¥ 568	¥ 540	¥ 514	¥ 446	¥ 375	¥ 493	¥ 455	¥ 483	¥ 419	¥ 607
	H30	¥ 1,081	¥ 801	¥ 758	¥ 821	¥ 749	¥ 561	¥ 386	¥ 323	¥ 372	¥ 448	¥ 570	¥ 545
	H31	¥ 474	¥ 510	¥ 494	¥ 502	¥ 364	¥ 371	¥ 331	¥ 373	¥ 463	¥ 490	¥ 507	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	461	898	903	855	760	707	803	732	900	750	953	792
	H30	426	896	651	706	590	438	754	672	720	659	683	766
	H31	458	969	962	854	681	603	813	981	671	778	1,013	
卸値	H29	¥ 126	¥ 134	¥ 137	¥ 155	¥ 142	¥ 153	¥ 162	¥ 166	¥ 166	¥ 178	¥ 171	¥ 131
	H30	¥ 160	¥ 186	¥ 160	¥ 196	¥ 211	¥ 208	¥ 209	¥ 210	¥ 215	¥ 216	¥ 218	¥ 211
	H31	¥ 100	¥ 101	¥ 90	¥ 91	¥ 88	¥ 92	¥ 103	¥ 102	¥ 91	¥ 100	¥ 114	

大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	H29	615	1,123	1,177	1,246	1,054	732	1,161	749	1,161	1,419	1,179	1,158
	H30	608	1,156	978	1,271	1,184	777	1,331	1,242	1,478	1,657	1,759	1,204
	H31	635	1,063	1,020	1,009	917	610	949	1,205	983	1,164	1,425	
卸値	H29	¥ 181	¥ 184	¥ 205	¥ 216	¥ 236	¥ 233	¥ 219	¥ 228	¥ 219	¥ 239	¥ 220	¥ 190
	H30	¥ 98	¥ 113	¥ 120	¥ 122	¥ 135	¥ 115	¥ 101	¥ 94	¥ 98	¥ 95	¥ 113	¥ 138
	H31	¥ 104	¥ 105	¥ 99	¥ 90	¥ 87	¥ 103	¥ 120	¥ 116	¥ 108	¥ 125	¥ 135	



来月もお楽しみに！

