

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2019. October

10

- 3 ● — 10月旬の青果・果実
- 4 ● — 今月の野菜：南瓜（かぼちゃ）
- 5 ● — ▶種類で遊ぼう！ハロウィン
一般的に流通している西洋かぼちゃから、
生で食べられるものまで、かぼちゃの種類別ハロウィンのご提案です。
- 8 ● — ▶10/16 世界食料デー
国連が定めた世界共通の記念日です。
飢餓やフードロスが問題になっている近年、
私たちにできることは何でしょうか。
- 13 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

10月

vegetables & fruits

チンゲン菜



甘藷 (さつまいも)



じゃがいも



ザクロ



里芋



かぶ



銀杏



ごぼう



柿



いちじく

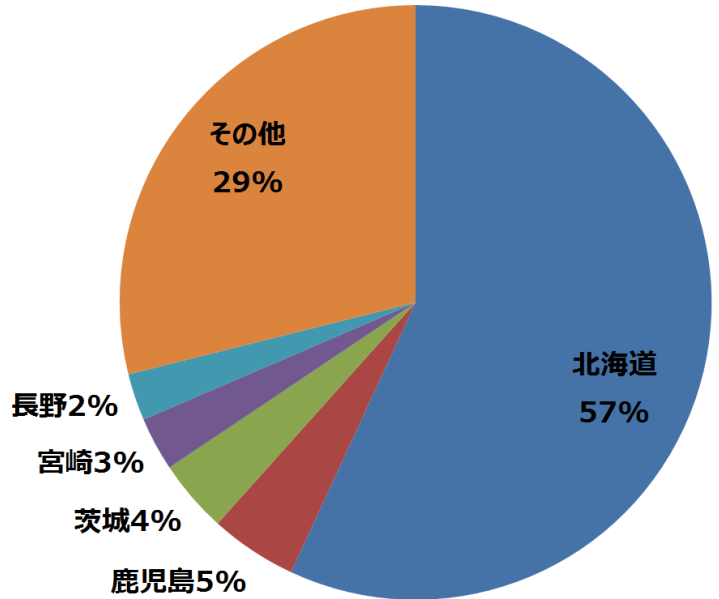


今月の野菜：かぼちゃ



国産出回り時期
7月～11月

全国の主な産地 (2017年出荷量)



出典：農林水産省作況調査

北海道から沖縄まで日本全国で栽培されています。冬の寒い時期は沖縄、春先は九州、そして初夏から関東・東北をリレーし、8月頃～12月上旬までは北海道が全国のシェアをほぼ独占します。通年出回っていますが、国産が最も多く出回るのは7月～11月頃で、その他の時期はニュージーランドやメキシコ産などの輸入物が出回ります。



今月の野菜：かぼちゃ ▶ ハロウィン

ザ・定番！

西洋
かぼちゃ



品種、栽培量ともに主流で、
国産・輸入ともにこの西洋南瓜が広く流通している。
果皮は濃い緑色で薄い緑のストライプが入っている。
ほくほくとした粉質で甘い。
加熱調理することでより甘みが引き立つ。



茶巾ジャックオランタン

潰したかぼちゃを茶巾で絞ったジャックオランタン。
好きな具材を包んでロシアンルーレットにするのも楽しい！

パンプキンミートパイ

潰さずカットしたかぼちゃをひき肉に混ぜて
ホクホクした食感を楽しめます。
いろんな表情に出てきただけで笑顔になっちゃう♪



今月の野菜：かぼちゃ ▶ ハロウィン



未成熟の果実で700gほど。果肉はきれいな黄色。普通のかぼちゃに比べ柔らかく、生食できる。甘みはあまりなく、シャキシャキした食感の良さが特徴。



ひょうたん形で、膨らんだ部分に種が入っている。大きさは500g~1kg程。果皮は肌色でつるつる。ねっとりとした果肉と、名前の通りナッツのような風味が特徴。



完熟させず若取りしたかぼちゃで500g~1kg程。果皮も果肉も鮮やかなオレンジ色をしている。生で皮ごと食べることができ、クセのないあっさりとした味が特徴。

鈴かぼちゃと蜘蛛の巣卵のハロウィンサラダ



かぼちゃおばけに蜘蛛の巣たまご！トレビスを大胆にトッピングすればハロウィン気分も盛り上がる！

バターナッツかぼちゃの丸ごとグラタン



珍しい形をそのまま活かします！注目度アップ間違いなし！？

コリンキーとぜ～んぶ食べられるジャックオランタン



パプリカのカラフルジャックオランタン。黒ごま&八丁味噌、紫芋、かぼちゃのディップソースをつけていただきます！

国連が定めた世界共通の記念日



10/16
世界食料デー

世界の一人一人が協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

9人に1人が栄養不足

世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われていて、それにも関わらず、世界では人口の10.9%にあたる9人に1人が慢性的な栄養不足です。

2030年までに「飢餓をゼロに」

国際社会は、持続可能な開発目標（SDGs）の中で2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しています。「食べる幸せ」をみんなで分かち合える世界にするために、必要なのは私たち一人一人の行動です。

フードロス

本来食べられるはずであったのに、捨てられてしまう食べ物の事。

世界では毎年13億トンが捨てられている！

世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1が捨てられています。日本のような先進国では「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で捨てられる食べ物が多くあります。

日本でのフードロス 年間646万トン



小売店
食品メーカー
飲食店
357万トン



家庭
289万トン

出典：国連食糧農業機関、農林水産省

野菜・果物類の45%がフードロス

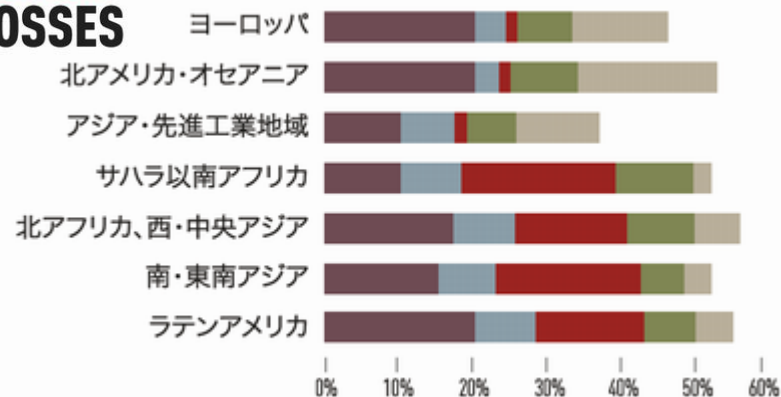
魚や肉、乳製品が20~30%なのに対し、青果は高くなっています。

45%

FRUIT & VEGETABLES FOOD LOSSES

どの段階で発生しているの？

■ 農業生産 ■ 流通
■ 収穫後の取扱と貯蔵 ■ 消費
■ 加工



地球環境への負荷

フードロスによって排出される温室効果ガスの量は36億トン。世界の温室効果ガス排出量の約8%です。

資源のムダ

世界で利用されている水のうち、食料を生産するために使われている水は約70%。また、捨てられてしまう食料を生産するために、世界の農地の約30%が使われていると言われています。

「飢餓をゼロに」・「フードロスを減らす」ために私たちにできること

おにぎりアクション

写真1枚の投稿につき、主旨に賛同している企業・個人が100円（給食5食分）を寄付し、アフリカ・アジアの子どもたちに給食が届きます。2015年～毎年行われている活動です。

1 おにぎりが写った写真を撮影

おにぎりは作ったものでも購入したものでもOK！
おにぎりが写っていれば自分が写ってなくてもOK！

2 ハッシュタグをつけてSNSへ投稿

#onigiriaction

1投稿につき5食分の給食が届く

1投稿で5食分の給食がアフリカ・アジアの子どもたちに届きます。

◆昨年実績（2018年10月10日～11月20日）

およそ5,200人の子どもたちに1年間分の給食を届ける事ができました。

※今年度の詳細はまだ発表されていません。



Instagram



Twitter



Facebook

ゼロハンガーチャレンジ

Zero Hunger Challenge

捨てられがちな食品を使ったレシピをSNSに投稿することが寄付となり、寄付協力企業よりおなかを空かせた人々へ食べ物を届けます。

◆今年度実施期間：2019年8月1日～10月31日
寄付協力企業募集期間：2019年7月12日まで

1 捨てられがちな食材を素敵なレシピに変身

賞味期限の近づいた商品・古くなった乾物や調味料・野菜の皮や種の部分など…

2 ハッシュタグをつけてSNSへ投稿

#ゼロハンガーレシピ #wfp
参加しているシェフ・料理研究家の投稿へのいいね！、シェア、リツイートも寄付にカウントされます。

1投稿につき120円が途上国への食糧支援に

1投稿につき120円（学校給食4日分）が途上国へ寄付されます。

◆昨年実績（2018年10月1日～31日）

アクション総数：91,463件

内、ゼロハンガーレシピ投稿：2,194件

いいね！・シェア・リツイート：89,269件

学校給食5万人相当が寄付されました。

ワタ

かぼちゃのワタ、実は甘みが強いんです！おいしく食品ロス対策してみませんか？



ワタの甘さと
豆乳の優しさがマッチ！

かぼちゃのワタ入りポタージュ

- ①かぼちゃから取り除いたワタと豆乳を電子レンジで2分程加熱し、柔らかくなったらミキサーにかけます。
- ②鍋に移し、沸騰させないように加熱していきます。
- ③はちみつ、塩を入れて味を調え盛り付けたら完成です。



かぼちゃのワタの
濃厚な甘みがおいしい！

かぼちゃの種とワタの唐揚げ

取り除いたワタと種を揚げるだけ！
種の固さが気になる場合は、ワタごと袋に入れ、
叩いてから調理すると食べやすくなります。

タネ

かぼちゃの種には栄養がギュッと詰まっています。

ビタミン

ミネラル

食物繊維

ポリフェノール



セルバチコと生ハムの洋風サラダ

味付けをした種をトッピングして味のバリエーションを増やすのも楽しいですね。



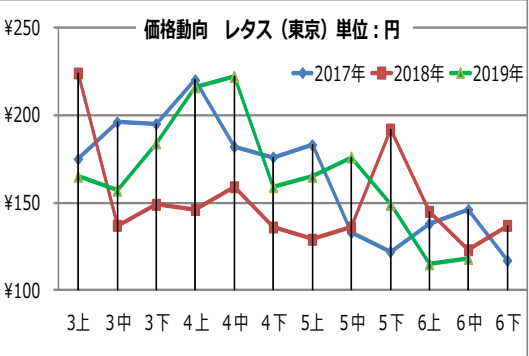
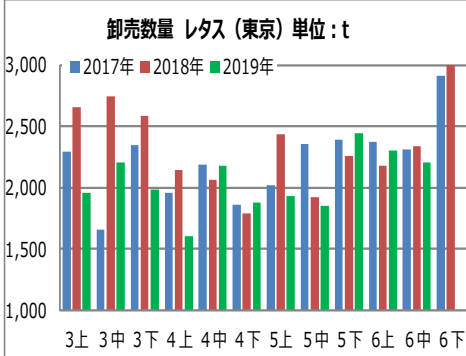
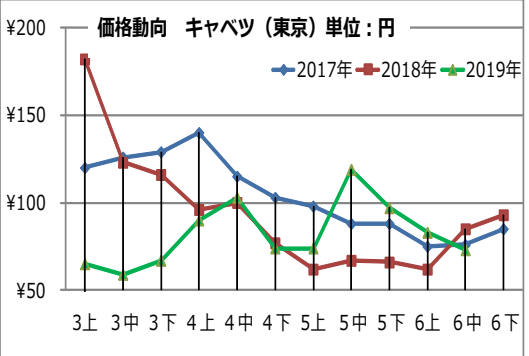
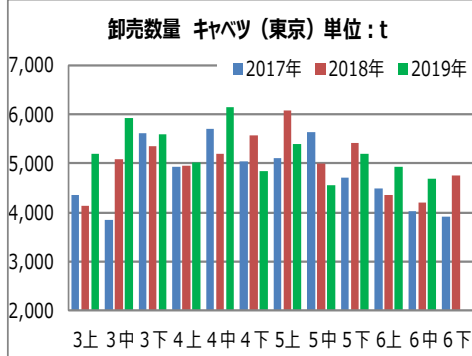
かぼちゃの種のポリポリおつまみ

レンジで乾燥させたかぼちゃの種を油をひいたフライパンでこんがり焼き色が付くまで炒めます。お好きな味付けをして完成です。

卸売数量の変化と価格動向[東京]

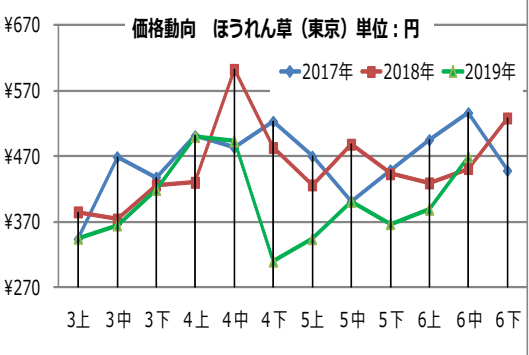
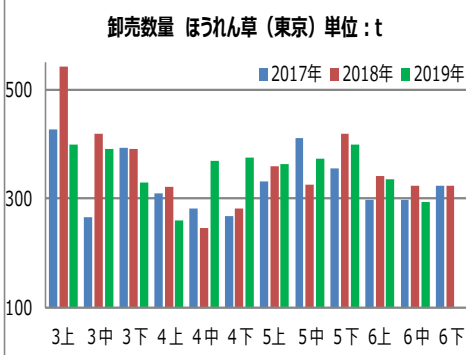
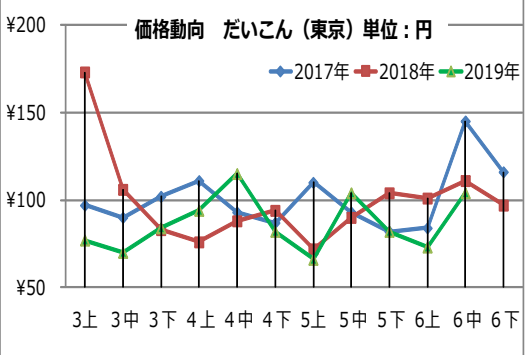
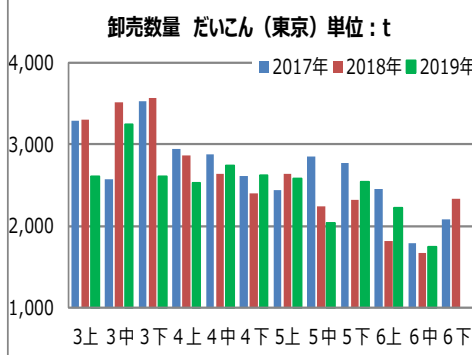
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	4,349	3,848	5,616	4,920	5,704	5,032	5,111	5,633	4,718	4,488	4,020	3,918
	2018年	4,135	5,091	5,343	4,940	5,194	5,561	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	4,757
	2019年	5,197	5,918	5,596	5,019	6,143	4,838	5,399	4,549	5,198	4,934	4,676	
卸値	2017年	¥ 120	¥ 126	¥ 129	¥ 140	¥ 115	¥ 103	¥ 98	¥ 88	¥ 88	¥ 75	¥ 76	¥ 85
	2018年	¥ 182	¥ 123	¥ 116	¥ 96	¥ 100	¥ 77	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	¥ 93
	2019年	¥ 65	¥ 59	¥ 67	¥ 90	¥ 103	¥ 74	¥ 74	¥ 119	¥ 97	¥ 83	¥ 73	

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	2,299	1,656	2,347	1,961	2,188	1,858	2,024	2,356	2,393	2,374	2,310	2,913
	2018年	2,658	2,748	2,587	2,141	2,068	1,794	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	3,001
	2019年	1,959	2,203	1,984	1,609	2,184	1,877	1,932	1,851	2,446	2,303	2,203	
卸値	2017年	¥ 175	¥ 196	¥ 195	¥ 220	¥ 182	¥ 176	¥ 183	¥ 133	¥ 122	¥ 138	¥ 146	¥ 117
	2018年	¥ 224	¥ 137	¥ 149	¥ 146	¥ 159	¥ 136	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	¥ 137
	2019年	¥ 165	¥ 157	¥ 184	¥ 216	¥ 222	¥ 159	¥ 165	¥ 176	¥ 149	¥ 115	¥ 118	



東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	3,280	2,573	3,529	2,943	2,879	2,608	2,434	2,845	2,770	2,446	1,795	2,086
	2018年	3,305	3,508	3,566	2,866	2,632	2,400	2,635	2,245	2,318	1,819	1,670	2,333
	2019年	2,598	3,245	2,599	2,530	2,733	2,622	2,572	2,031	2,541	2,225	1,747	
卸値	2017年	¥ 97	¥ 90	¥ 102	¥ 111	¥ 93	¥ 87	¥ 110	¥ 93	¥ 82	¥ 84	¥ 145	¥ 116
	2018年	¥ 173	¥ 106	¥ 83	¥ 76	¥ 88	¥ 94	¥ 72	¥ 90	¥ 104	¥ 101	¥ 111	¥ 97
	2019年	¥ 77	¥ 70	¥ 84	¥ 94	¥ 115	¥ 82	¥ 66	¥ 104	¥ 82	¥ 73	¥ 104	

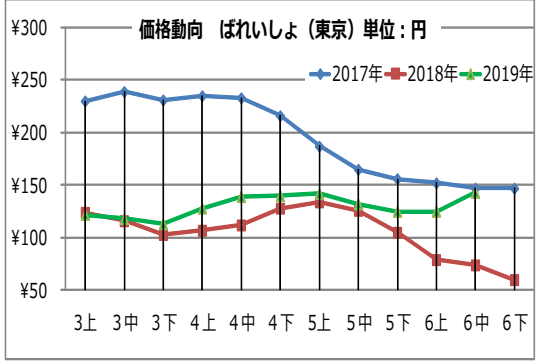
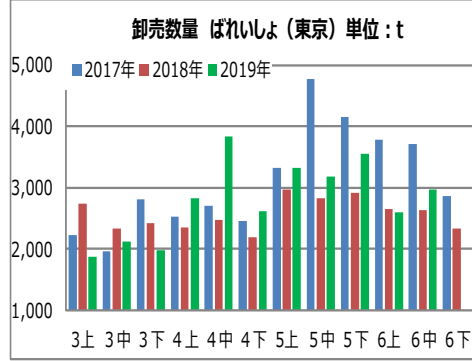
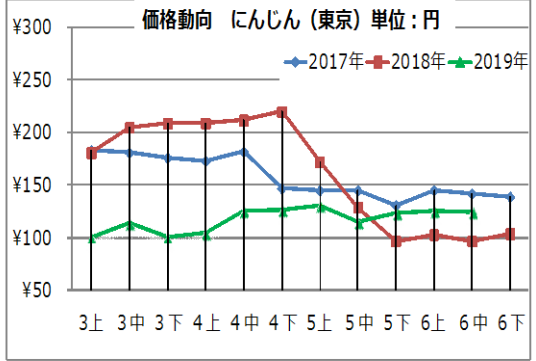
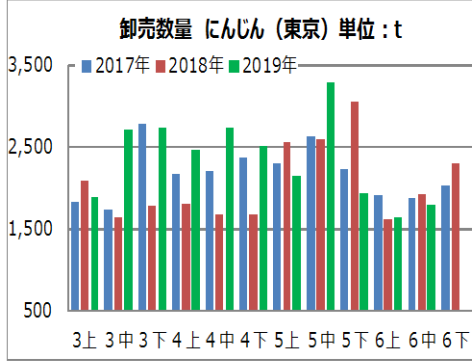
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	427	266	393	309	282	269	331	412	355	297	297	324
	2018年	543	420	392	321	247	282	360	325	419	342	324	323
	2019年	400	391	329	260	369	375	364	374	400	336	293	
卸値	2017年	¥ 344	¥ 469	¥ 438	¥ 501	¥ 483	¥ 523	¥ 470	¥ 401	¥ 449	¥ 495	¥ 536	¥ 448
	2018年	¥ 385	¥ 374	¥ 426	¥ 430	¥ 602	¥ 483	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	¥ 528
	2019年	¥ 345	¥ 365	¥ 419	¥ 500	¥ 493	¥ 310	¥ 344	¥ 401	¥ 367	¥ 389	¥ 469	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	1,835	1,735	2,789	2,178	2,210	2,376	2,299	2,630	2,233	1,918	1,879	2,031
	2018年	2,089	1,642	1,780	1,811	1,669	1,674	2,558	2,602	3,052	1,624	1,921	2,302
	2019年	1,891	2,708	2,735	2,471	2,737	2510	2153	3287	1,943	1,649	1,797	
卸値	2017年	¥ 183	¥ 181	¥ 176	¥ 173	¥ 182	¥ 147	¥ 145	¥ 145	¥ 131	¥ 145	¥ 142	¥ 139
	2018年	¥ 181	¥ 205	¥ 209	¥ 209	¥ 212	¥ 220	¥ 172	¥ 129	¥ 97	¥ 103	¥ 97	¥ 104
	2019年	¥ 101	¥ 114	¥ 101	¥ 105	¥ 125	¥ 126	¥ 131	¥ 115	¥ 123	¥ 125	¥ 124	

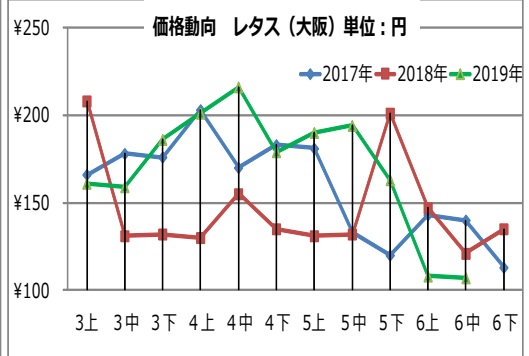
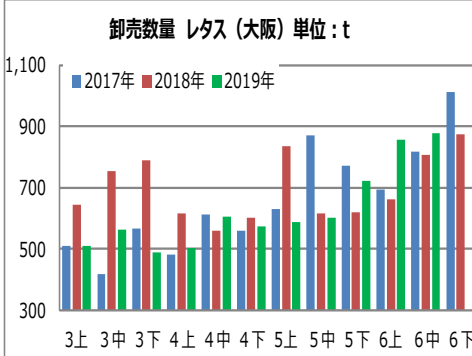
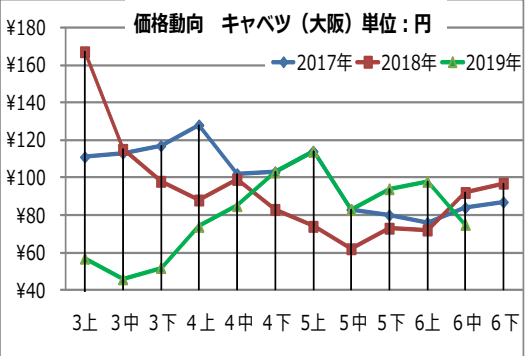
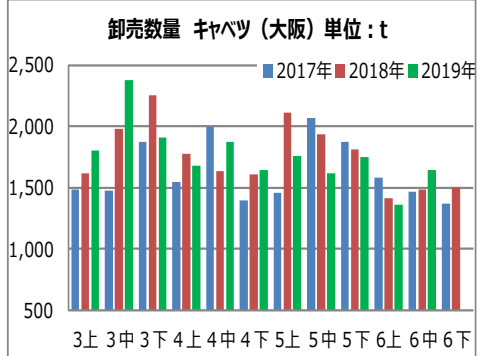
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	2,229	1,965	2,804	2,521	2,702	2,451	3,327	4,764	4,153	3,784	3,713	2,862
	2018年	2,744	2,334	2,422	2,355	2,483	2,200	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	2,329
	2019年	1,878	2,130	1,983	2,828	3,833	2,618	3,317	3,191	3,550	2,598	2,971	
卸値	2017年	¥ 230	¥ 239	¥ 231	¥ 235	¥ 233	¥ 216	¥ 187	¥ 165	¥ 156	¥ 152	¥ 147	¥ 147
	2018年	¥ 124	¥ 116	¥ 103	¥ 107	¥ 112	¥ 128	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	¥ 60
	2019年	¥ 122	¥ 118	¥ 113	¥ 128	¥ 139	¥ 140	¥ 142	¥ 132	¥ 125	¥ 125	¥ 143	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

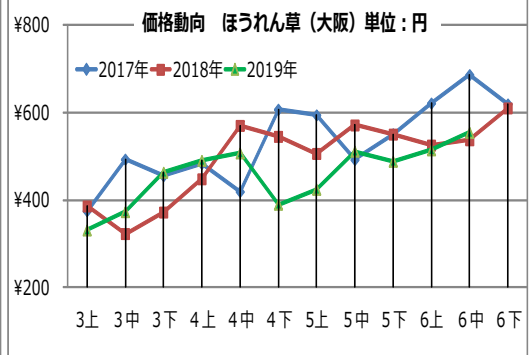
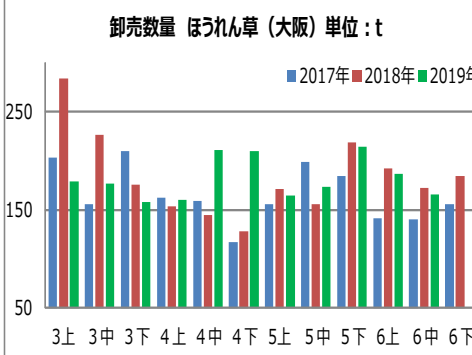
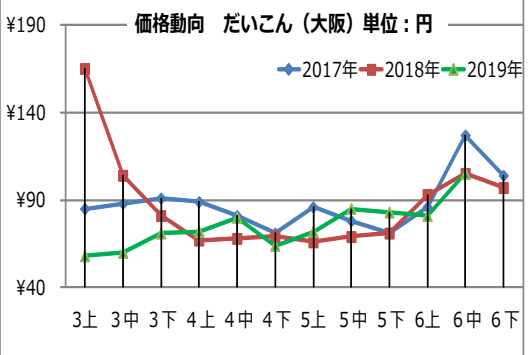
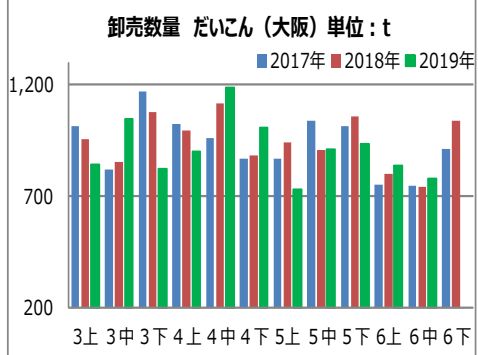
大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	1,486	1,478	1,874	1,547	1,998	1,394	1,457	2,072	1,872	1,587	1,470	1,372
	2018年	1,618	1,983	2,251	1,773	1,635	1,607	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	1,507
	2019年	1,800	2,377	1,911	1,683	1,876	1,648	1,755	1,620	1,749	1,362	1,644	
卸値	2017年	¥ 111	¥ 113	¥ 117	¥ 128	¥ 102	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 80	¥ 76	¥ 84	¥ 87
	2018年	¥ 167	¥ 115	¥ 98	¥ 88	¥ 99	¥ 83	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	¥ 97
	2019年	¥ 57	¥ 46	¥ 52	¥ 74	¥ 85	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 94	¥ 98	¥ 75	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	511	419	567	482	612	559	631	872	773	693	818	1,013
	2018年	646	754	789	617	559	602	837	617	621	664	807	876
	2019年	509	565	490	502	605	573	588	604	721	856	878	
卸値	2017年	¥ 166	¥ 178	¥ 176	¥ 203	¥ 170	¥ 183	¥ 181	¥ 133	¥ 120	¥ 143	¥ 140	¥ 113
	2018年	¥ 208	¥ 131	¥ 132	¥ 130	¥ 155	¥ 135	¥ 131	¥ 132	¥ 201	¥ 147	¥ 121	¥ 135
	2019年	¥ 161	¥ 159	¥ 186	¥ 201	¥ 216	¥ 179	¥ 190	¥ 194	¥ 163	¥ 108	¥ 107	



大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	1,012	822	1,169	1,025	963	870	868	1,038	1,013	750	747	910
	2018年	956	855	1,076	994	1,115	885	939	905	1,060	799	744	1,036
	2019年	841	1,046	821	900	1,188	1,008	728	911	935	837	777	
卸値	2017年	¥ 85	¥ 88	¥ 91	¥ 89	¥ 81	¥ 71	¥ 86	¥ 78	¥ 71	¥ 86	¥ 127	¥ 104
	2018年	¥ 165	¥ 104	¥ 81	¥ 67	¥ 68	¥ 69	¥ 66	¥ 69	¥ 71	¥ 93	¥ 105	¥ 97
	2019年	¥ 58	¥ 60	¥ 71	¥ 72	¥ 80	¥ 64	¥ 72	¥ 85	¥ 83	¥ 81	¥ 105	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	203	155	210	162	159	117	156	199	184	141	140	156
	2018年	284	226	175	153	144	128	171	156	218	192	172	184
	2019年	179	176	158	160	211	210	164	173	214	187	165	
卸値	2017年	¥ 375	¥ 493	¥ 455	¥ 483	¥ 419	¥ 607	¥ 594	¥ 492	¥ 551	¥ 621	¥ 686	¥ 619
	2018年	¥ 386	¥ 323	¥ 372	¥ 448	¥ 570	¥ 545	¥ 506	¥ 571	¥ 550	¥ 525	¥ 537	¥ 610
	2019年	¥ 331	¥ 373	¥ 463	¥ 490	¥ 507	¥ 390	¥ 424	¥ 511	¥ 488	¥ 514	¥ 554	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	803	732	900	750	953	792	849	1,140	801	818	992	889
	2018年	754	672	720	659	683	766	844	970	945	789	883	905
	2019年	813	981	671	778	1,013	871	823	989	926	809	960	
卸値	2017年	¥ 162	¥ 166	¥ 166	¥ 178	¥ 171	¥ 131	¥ 123	¥ 118	¥ 100	¥ 108	¥ 110	¥ 102
	2018年	¥ 209	¥ 210	¥ 215	¥ 216	¥ 218	¥ 211	¥ 154	¥ 110	¥ 73	¥ 72	¥ 73	¥ 80
	2019年	¥ 103	¥ 102	¥ 91	¥ 100	¥ 114	¥ 110	¥ 106	¥ 94	¥ 83	¥ 82	¥ 86	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2017年	1,161	749	1,161	1,419	1,179	1,158	1,212	1,243	1,200	1,097	1,155	847
	2018年	1,331	1,242	1,478	1,657	1,759	1,204	1,304	1,149	1,147	1,181	925	1,071
	2019年	949	1,205	983	1,164	1,425	1,097	1,077	1,072	1,132	1,029	1,222	
卸値	2017年	¥ 219	¥ 228	¥ 219	¥ 239	¥ 220	¥ 190	¥ 149	¥ 155	¥ 152	¥ 135	¥ 136	¥ 149
	2018年	¥ 101	¥ 94	¥ 98	¥ 95	¥ 113	¥ 138	¥ 118	¥ 119	¥ 96	¥ 70	¥ 63	¥ 62
	2019年	¥ 120	¥ 116	¥ 108	¥ 125	¥ 135	¥ 144	¥ 136	¥ 122	¥ 117	¥ 119	¥ 134	

