

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2019. November

11

- 3 ● — 11月旬の青果・果実
- 4 ● — 今月の野菜：れんこん
- 7 ● — ▶11/21 ボジョレー・ヌーボー解禁
毎年11月の第3木曜日が解禁日と決められているボジョレー・ヌーボー。
今年はどんなメニューと楽しみますか？
- 10 ● — ▶11/24 和食の日
和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう
願いを込めて制定されました。
和食は一汁三菜が基本ですが、時代に合わせ発展しており、
この先もさらに進化・発展し定着するものが出てくるかもしれません。
- 14 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

11月 vegetables & fruits

チンゲン菜



トレビス



ごぼう



かぶ



白菜



人参



じゃがいも



白葱



ほうれん草



洋梨



蓮根



切り方、調理法で変わる表情

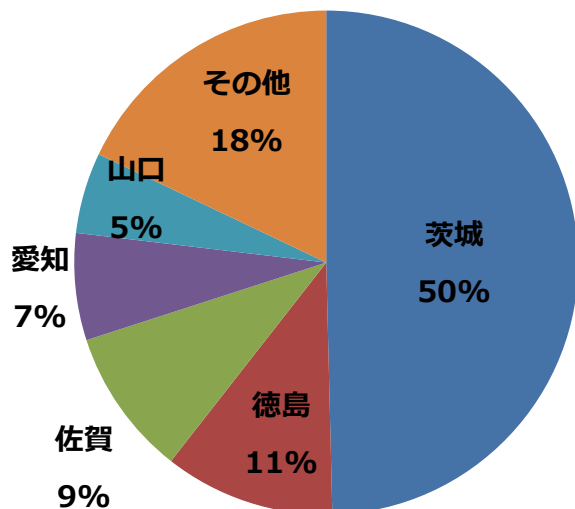
旬の時期と主な産地

近年、れんこんは大型ハウスの普及や品種の改良が進み、ほぼ通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9～10月の秋から、冬までです。

主な産地は茨城県で、全国の約半分を占めています。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

全国の主な産地(2017年出荷量)



出典：農林水産省作況調査

主な栄養素

加熱しても失われにくい！「ビタミンC」

れんこんに含まれる**ビタミンC**は100g中48mgとリンゴの6mgやみかんの32mgと比べても多く含まれています。

ビタミンCには強い**抗酸化作用**があり、皮膚や粘膜の健康維持を助ける効果やストレスに対する抵抗力を高める効果があるとされています。出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）



ビタミンC含有量



おなかの調子を整える！「食物繊維」

れんこんには不溶性の**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維には、便通を良くする効果やがん予防効果、動脈硬化の予防効果があるとされています。

むくみを予防する！「カリウム」

れんこんには100gあたり440mgの**カリウム**が含まれています。カリウムはナトリウムと作用しあいながら細胞の浸透圧を調節したり、水分を保持・調節するため、生命維持活動に重要な役割を持つミネラルです。

また、高血圧の予防・改善や、筋肉の働きをよくするとされています。出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）

切り方によって変わる食感

繊維の向きだけでなく、厚さや調理時間、あく抜きの方でも異なった食感が楽しめます。

厚切り



厚めに切ったれんこんを水につけ、しっかりと加熱するとお芋のようなホクホクした食感に。

おすすめ! 天ぷら・ソテーなど

薄切り



薄くスライスしたれんこんを酢水につけたものはシャキシャキした食感に。

おすすめ! 酢の物・サラダ・チップスなど

乱切り



乱切りにすることで表面積が広くなり味が染みやすくなる。

おすすめ! 筑前煮やいり鶏など

すりおろし



れんこんはすりおろすと粘りが出てくる。

おすすめ!
挽肉に+ むっちりとした食感に
汁物に+ ねっとりとしたとろみに

おすすめの調理法

①汁ごと食べられる料理



水に溶けた栄養も汁ごと食べられる

スープ・炒めものなど

ビタミンCやカリウムは水溶性！
長時間水にさらすと…
栄養成分が水に出てしまいます。
あく抜きは5分以内を目安にしましょう。

②皮ごと食べられる料理



皮に含まれる栄養もしっかり摂れる！

れんこんチップス・きんぴらなど

れんこんの皮には「タンニン」や「クロロゲン酸」などのポリフェノールが多く含まれています。

おすすめの食べ合わせ



れんこん+牛肉
貧血防止、肝機能の強化



れんこん+まぐろ
血管を強くする、高血圧予防

ボジョレー・ヌーボー 解禁!

2019.11.21(Thu)
AM0:00



厚切り

素材のおいしさを味わう

旬野菜のオーブン焼き

香ばしい粉チーズと
厚切りベーコンがアクセント!

旬の野菜たちをオーブンでじっくり焼き上げました。
うまみがぎゅっと閉じ込められ、野菜の甘さが
感じられます。厚めに切ったれんこんはしっかり
加熱するとホクホクとした食感になります。



秋の旬をぎゅぎゅっと詰め込んだ

乱切り

れんこんのヘルシーサラダ



塩気のあるドレッシングと

フルーツのほんのりとした甘みがおいしい♡

旬の青果を使ったヘルシーなサラダです。
旬のれんこんと柿、また、この頃から国産キウイも出回ります。
れんこんは乱切りにすることで表面積が広くなり、
ドレッシングが絡みやすくなります。

切り方の工夫でおしゃれに変身

薄切り

雪れんこんのサラダ



雪れんこんにパルミジャーノの

粉雪を降らせて…♡

れんこんを雪の結晶に見立ててカット。
酢水につけると変色が抑えられ、シャキシャキとした
食感になります。
レモンとオリーブオイルのドレッシングで爽やかに♪

いいにほんしょく
11月24日

和食の日

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

和食の基本形「一汁三菜」



主菜 副菜 漬物

栄養バランスに優れ、四季の移ろいを表現

主菜 味噌汁

だしの活用、和の調味料

主食はご飯、お菜と一緒に食べる

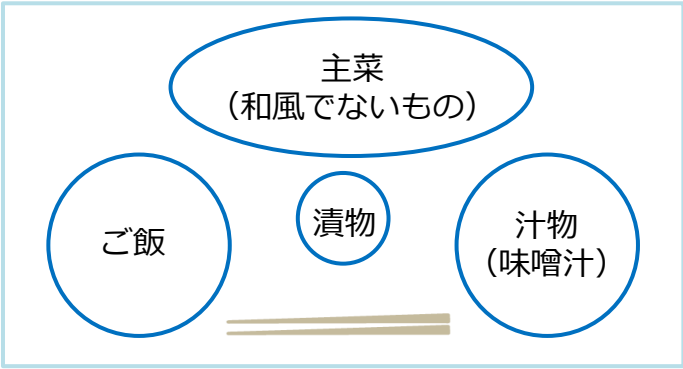
口中調理

箸使い

時代に合わせ、
発展・進化する和食文化

和食文化には寿司や天ぷらなど海外の食文化をアレンジしつつ取り入れてきた歴史があり、現在の和食文化も良い部分を残し、さらに工夫され定着するものが出てくるかもしれません。

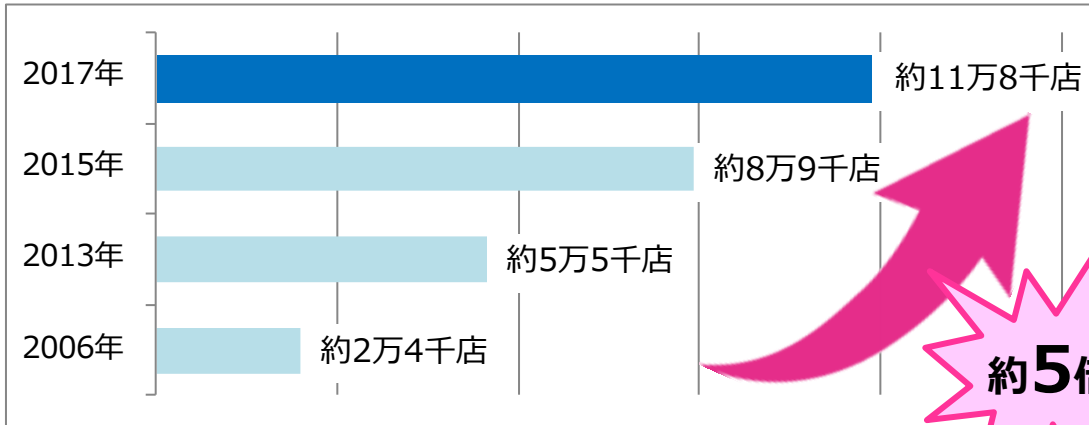
一汁三菜の進化形



折衷料理

- ◆主に明治期以降に海外から入り、和食文化の要素(ご飯、だし、発酵調味料の活用など)を取り入れることで、日本人好みの味にアレンジされつつ発展・進化してきたもの。
- ◆世代を超えて食べられ、現代の家庭の食として定着しているもの(カレーライス、オムライス、ラーメンなど)

増える海外の日本食レストラン



海外の日本食レストランは増加傾向にあり、2006年からは約5倍の数に。

ユネスコ無形文化遺産に登録された2013年から2017年までには海外の日本食レストラン数は約2倍増えています。
出典：農林水産省

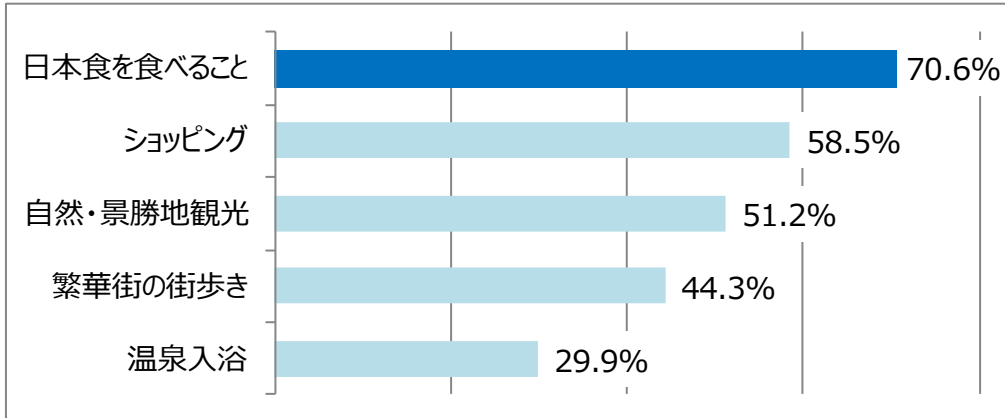
約5倍



外国人が訪日前に期待していたこと

出典：観光庁(H29年)

第1位 日本食を食べること！



外国人が最も満足した飲食

出典：訪日外国人消費動向調査(H29年)

第1位 SUSHI！（寿司）



和食文化

今月の野菜：れんこん ▶ 和食の日

11月17日

11月24日

れんこんの日 × 和食の日

主食

蒸

れんこんと牛肉の混ぜご飯
〜柚子こししょう風味〜



貧血防止、肝機能の強化に良いとされる

主菜

焼



鯖れんこん



高血圧の予防に良いとされる

副菜

揚



れんこん葱和え



便秘・肥満の予防に良いとされる

汁物

茹



根菜汁



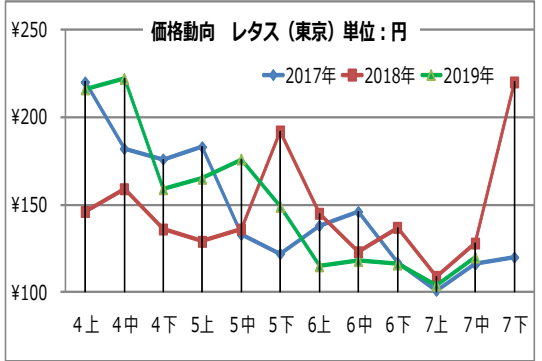
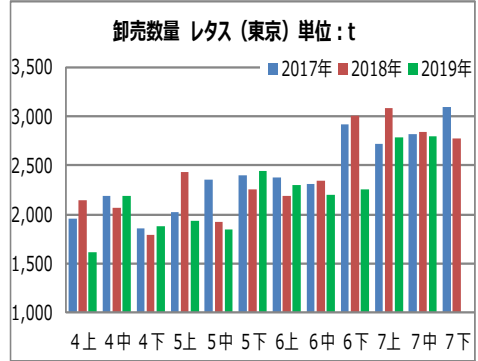
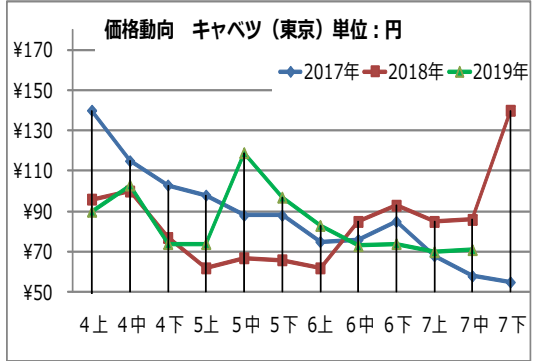
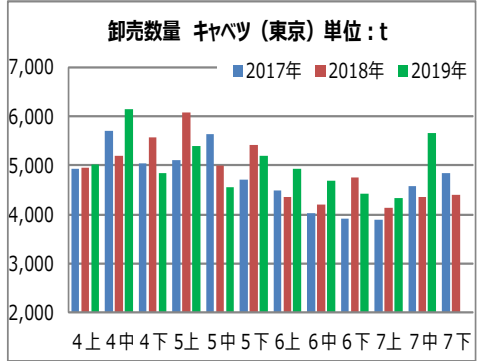
生活習慣病の予防に良いとされる

卸売数量の変化と価格動向[東京]



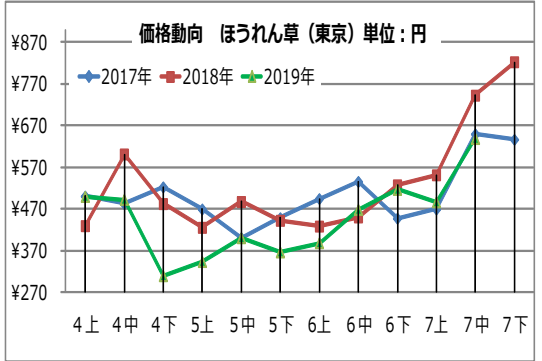
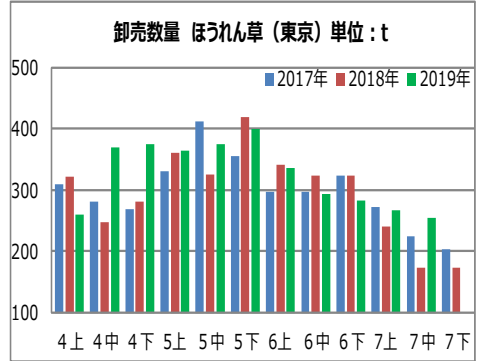
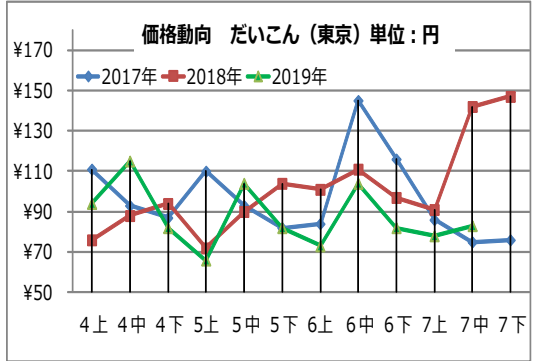
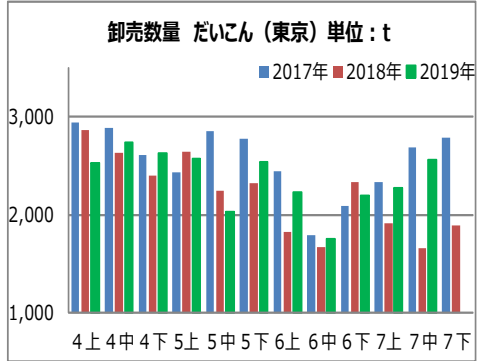
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	4,920	5,704	5,032	5,111	5,633	4,718	4,488	4,020	3,918	3,891	4,574	4,849
	2018年	4,940	5,194	5,561	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	4,757	4,142	4,346	4,403
	2019年	5,019	6,143	4,838	5,399	4,549	5,198	4,934	4,676	4,411	4,323	5,652	
卸値	2017年	¥ 140	¥ 115	¥ 103	¥ 98	¥ 88	¥ 88	¥ 75	¥ 76	¥ 85	¥ 68	¥ 58	¥ 55
	2018年	¥ 96	¥ 100	¥ 77	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	¥ 93	¥ 85	¥ 86	¥ 140
	2019年	¥ 90	¥ 103	¥ 74	¥ 74	¥ 119	¥ 97	¥ 83	¥ 73	¥ 74	¥ 70	¥ 71	

東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	1,961	2,188	1,858	2,024	2,356	2,393	2,374	2,310	2,913	2,719	2,819	3,092
	2018年	2,141	2,068	1,794	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	3,001	3,087	2,839	2,771
	2019年	1,609	2,184	1,877	1,932	1,851	2,446	2,303	2,203	2,250	2,780	2,794	
卸値	2017年	¥ 220	¥ 182	¥ 176	¥ 183	¥ 133	¥ 122	¥ 138	¥ 146	¥ 117	¥ 101	¥ 116	¥ 120
	2018年	¥ 146	¥ 159	¥ 136	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	¥ 137	¥ 109	¥ 128	¥ 220
	2019年	¥ 216	¥ 222	¥ 159	¥ 165	¥ 176	¥ 149	¥ 115	¥ 118	¥ 116	¥ 104	¥ 120	



東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	2,943	2,879	2,608	2,434	2,845	2,770	2,446	1,795	2,086	2,330	2,682	2,783
	2018年	2,866	2,632	2,400	2,635	2,245	2,318	1,819	1,670	2,333	1,907	1,653	1,895
	2019年	2,530	2,733	2,622	2,572	2,031	2,541	2,225	1,747	2,197	2,270	2,554	
卸値	2017年	¥ 111	¥ 93	¥ 87	¥ 110	¥ 93	¥ 82	¥ 84	¥ 145	¥ 116	¥ 86	¥ 75	¥ 76
	2018年	¥ 76	¥ 88	¥ 94	¥ 72	¥ 90	¥ 104	¥ 101	¥ 111	¥ 97	¥ 91	¥ 142	¥ 147
	2019年	¥ 94	¥ 115	¥ 82	¥ 66	¥ 104	¥ 82	¥ 73	¥ 104	¥ 82	¥ 78	¥ 83	

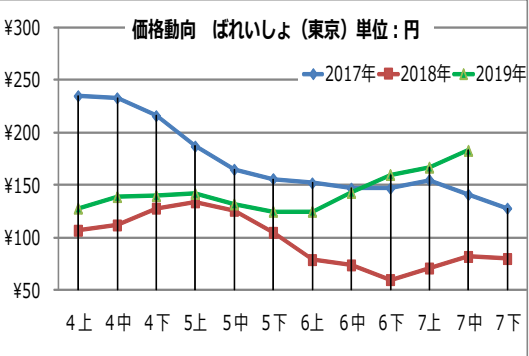
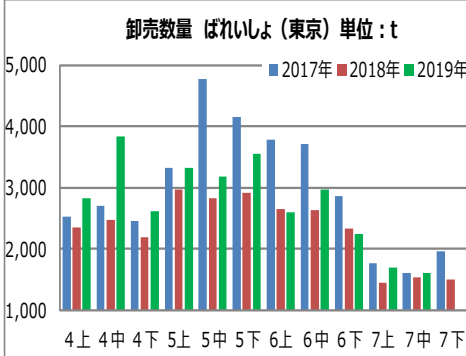
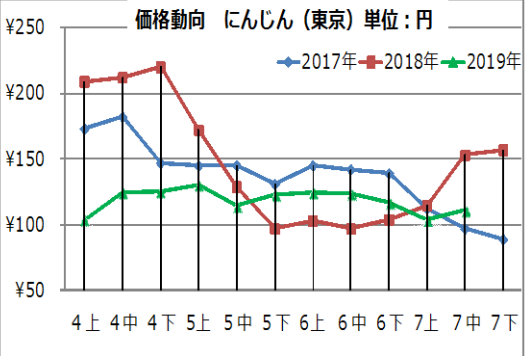
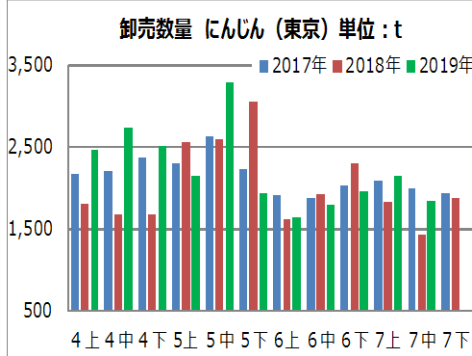
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	309	282	269	331	412	355	297	297	324	272	225	204
	2018年	321	247	282	360	325	419	342	324	323	241	174	173
	2019年	260	369	375	364	374	400	336	293	283	267	254	
卸値	2017年	¥ 501	¥ 483	¥ 523	¥ 470	¥ 401	¥ 449	¥ 495	¥ 536	¥ 448	¥ 470	¥ 650	¥ 637
	2018年	¥ 430	¥ 602	¥ 483	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	¥ 528	¥ 552	¥ 743	¥ 823
	2019年	¥ 500	¥ 493	¥ 310	¥ 344	¥ 401	¥ 367	¥ 389	¥ 469	¥ 517	¥ 487	¥ 639	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

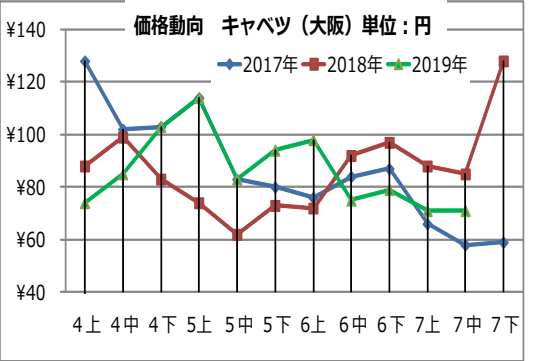
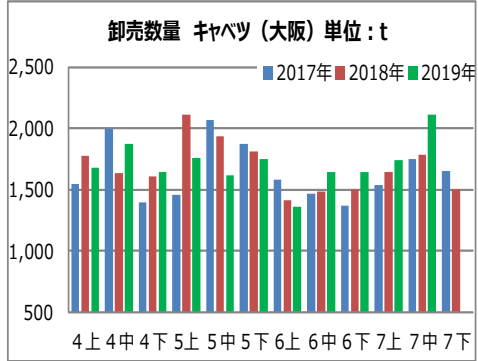
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	2,178	2,210	2,376	2,299	2,630	2,233	1,918	1,879	2,031	2,085	1,993	1,942
	2018年	1,811	1,669	1,674	2,558	2,602	3,052	1,624	1,921	2,302	1,831	1,432	1,875
	2019年	2,471	2,737	2,510	2,153	3,287	1,943	1,649	1,797	1,961	2,146	1,843	
卸値	2017年	¥ 173	¥ 182	¥ 147	¥ 145	¥ 145	¥ 131	¥ 145	¥ 142	¥ 139	¥ 112	¥ 97	¥ 89
	2018年	¥ 209	¥ 212	¥ 220	¥ 172	¥ 129	¥ 97	¥ 103	¥ 97	¥ 104	¥ 115	¥ 153	¥ 157
	2019年	¥ 105	¥ 125	¥ 126	¥ 131	¥ 115	¥ 123	¥ 125	¥ 124	¥ 117	¥ 104	¥ 112	

東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	2,521	2,702	2,451	3,327	4,764	4,153	3,784	3,713	2,862	1,770	1,619	1,971
	2018年	2,355	2,483	2,200	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	2,329	1,457	1,538	1,499
	2019年	2,828	3,833	2,618	3,317	3,191	3,550	2,598	2,971	2,248	1,702	1,614	
卸値	2017年	¥ 235	¥ 233	¥ 216	¥ 187	¥ 165	¥ 156	¥ 152	¥ 147	¥ 147	¥ 155	¥ 141	¥ 128
	2018年	¥ 107	¥ 112	¥ 128	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	¥ 60	¥ 71	¥ 82	¥ 80
	2019年	¥ 128	¥ 139	¥ 140	¥ 142	¥ 132	¥ 125	¥ 125	¥ 143	¥ 160	¥ 167	¥ 183	

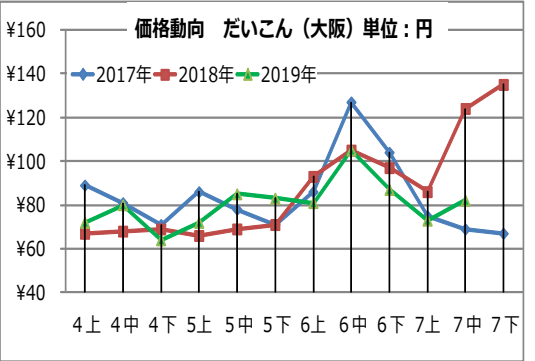
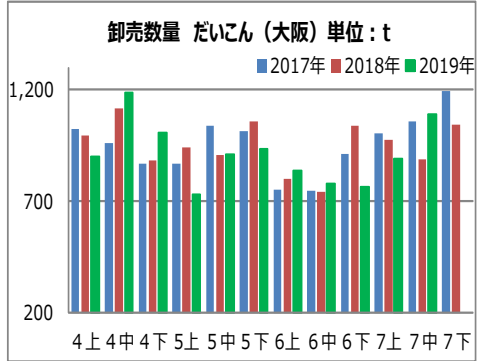


卸売数量の変化と価格動向[大阪]

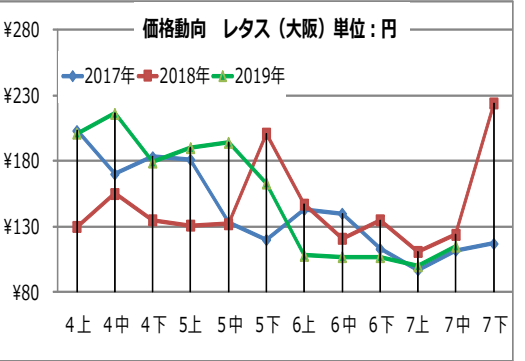
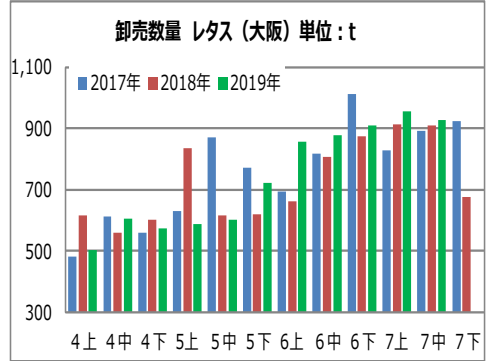
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	1,547	1,998	1,394	1,457	2,072	1,872	1,587	1,470	1,372	1,540	1,749	1,655
	2018年	1,773	1,635	1,607	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	1,507	1,647	1,790	1,499
	2019年	1,683	1,876	1,648	1,755	1,620	1,749	1,362	1,644	1,647	1,743	2,114	
卸値	2017年	¥ 128	¥ 102	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 80	¥ 76	¥ 84	¥ 87	¥ 66	¥ 58	¥ 59
	2018年	¥ 88	¥ 99	¥ 83	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	¥ 97	¥ 88	¥ 85	¥ 128
	2019年	¥ 74	¥ 85	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 94	¥ 98	¥ 75	¥ 79	¥ 71	¥ 71	



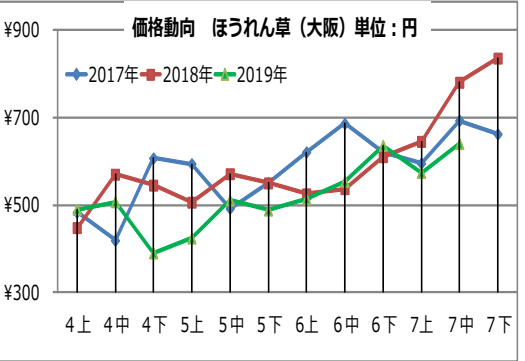
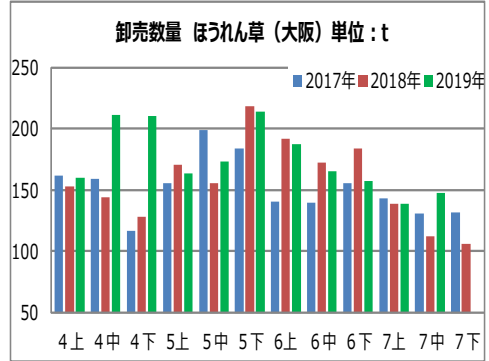
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	1,025	963	870	868	1,038	1,013	750	747	910	1,002	1,059	1,192
	2018年	994	1,115	885	939	905	1,060	799	744	1,036	974	887	1,042
	2019年	900	1,188	1,008	728	911	935	837	777	764	892	1,087	
卸値	2017年	¥ 89	¥ 81	¥ 71	¥ 86	¥ 78	¥ 71	¥ 86	¥ 127	¥ 104	¥ 75	¥ 69	¥ 67
	2018年	¥ 67	¥ 68	¥ 69	¥ 66	¥ 69	¥ 71	¥ 93	¥ 105	¥ 97	¥ 86	¥ 124	¥ 135
	2019年	¥ 72	¥ 80	¥ 64	¥ 72	¥ 85	¥ 83	¥ 81	¥ 105	¥ 87	¥ 73	¥ 82	



大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	482	612	559	631	872	773	693	818	1,013	829	892	924
	2018年	617	559	602	837	617	621	664	807	876	914	909	678
	2019年	502	605	573	588	604	721	856	878	908	957	926	
卸値	2017年	¥ 203	¥ 170	¥ 183	¥ 181	¥ 133	¥ 120	¥ 143	¥ 140	¥ 113	¥ 97	¥ 112	¥ 117
	2018年	¥ 130	¥ 155	¥ 135	¥ 131	¥ 132	¥ 201	¥ 147	¥ 121	¥ 135	¥ 111	¥ 124	¥ 224
	2019年	¥ 201	¥ 216	¥ 179	¥ 190	¥ 194	¥ 163	¥ 108	¥ 107	¥ 107	¥ 100	¥ 115	



大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	162	159	117	156	199	184	141	140	156	143	131	132
	2018年	153	144	128	171	156	218	192	172	184	139	112	106
	2019年	160	211	210	164	173	214	187	165	157	139	148	
卸値	2017年	¥ 483	¥ 419	¥ 607	¥ 594	¥ 492	¥ 551	¥ 621	¥ 686	¥ 619	¥ 595	¥ 693	¥ 662
	2018年	¥ 448	¥ 570	¥ 545	¥ 506	¥ 571	¥ 550	¥ 525	¥ 537	¥ 610	¥ 645	¥ 780	¥ 835
	2019年	¥ 490	¥ 507	¥ 390	¥ 424	¥ 511	¥ 488	¥ 514	¥ 554	¥ 636	¥ 574	¥ 640	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	750	953	792	849	1,140	801	818	992	889	772	684	725
	2018年	659	683	766	844	970	945	789	883	905	682	672	805
	2019年	778	1,013	871	823	989	926	809	960	953	880	714	
卸値	2017年	¥ 178	¥ 171	¥ 131	¥ 123	¥ 118	¥ 100	¥ 108	¥ 110	¥ 102	¥ 93	¥ 95	¥ 84
	2018年	¥ 216	¥ 218	¥ 211	¥ 154	¥ 110	¥ 73	¥ 72	¥ 73	¥ 80	¥ 116	¥ 167	¥ 166
	2019年	¥ 100	¥ 114	¥ 110	¥ 106	¥ 94	¥ 83	¥ 82	¥ 86	¥ 88	¥ 86	¥ 105	

大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2017年	1,419	1,179	1,158	1,212	1,243	1,200	1,097	1,155	847	786	636	725
	2018年	1,657	1,759	1,204	1,304	1,149	1,147	1,181	925	1,071	719	676	612
	2019年	1,164	1,425	1,097	1,077	1,072	1,132	1,029	1,222	870	711	850	
卸値	2017年	¥ 239	¥ 220	¥ 190	¥ 149	¥ 155	¥ 152	¥ 135	¥ 136	¥ 149	¥ 150	¥ 129	¥ 108
	2018年	¥ 95	¥ 113	¥ 138	¥ 118	¥ 119	¥ 96	¥ 70	¥ 63	¥ 62	¥ 65	¥ 69	¥ 74
	2019年	¥ 125	¥ 135	¥ 144	¥ 136	¥ 122	¥ 117	¥ 119	¥ 134	¥ 151	¥ 162	¥ 190	

