

青果にまつわる情報誌

# Kanemasa Magazine

2019. December

12

- 3 ● 12月旬の青果・果実
- 4 ● 今月の野菜：カリフラワー
- 6 ● ▶カタチを変えて食卓へ  
カラフルカリフラワーやカリフロローレなど  
カリフラワーの仲間が増えてきています。  
使い方は同じでもカタチが変わればいつものメニューも新鮮に。
- 7 ● ▶ベジライス ライスカリフラワー  
健康志向の広がりから糖質制限市場が拡大してきています。  
食事はしっかり摂り、健康的に痩せたい・健康的な身体作りをしたい人たちへ  
ライスカリフラワーのご紹介です。
- 9 ● ▶クリスマスメニュー  
カリフラワーづくしのクリスマスメニューをご紹介します。  
まっしろなカリフラワーでホワイトクリスマスを願いましょう。
- 11 ● 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

12月

# vegetables & fruits

水菜



トレビス



小松菜



蓮根



白菜



白葱



じゃがいも



ほうれん草



ゆず



りんご



豊富な種類



カタチを変えて食卓へ

# ビタミンCの王様 カリフラワー

## ちょっと食べたい人

### カリフローレ

バーニャカウダやピクルス  
スープなどのデコレーションにも  
浮かべると雪のように華やかに！



## 彩りがほしい人

### オレンジ・紫カリフラワー

緑黄色野菜の仲間  
βカロテンやアントシアニンも  
たくさん含まれている  
加熱すると更に色鮮やかに！



## あなた好みのカリフラワーは？

### 糖質気になる人 ダイエット中の人

#### 人気のベジライス

お米をダイス状のカリフラワーで代用  
低糖質・低カロリーで  
あなたの健康をサポート！

- 糖質が  
白いごはん(120g)の約1/24
  - 食物繊維が  
レタスの約1個分
  - ビタミンCが  
レモンの約0.9個分
- ※成分表を基に算出したおおよその目安



### 珍しモノ好きな人

#### ロマネスコ

ブロッコリーとカリフラワーを  
掛け合わせて誕生した品種  
尖っている変わった形を生かし、  
ヨーロッパでは飾りを刺し  
クリスマスツリーに見立てる国も！



# 今月の野菜：カリフラワー

## ☑️カリフラワーの白さの秘密

カリフラワーが白いのは  
日光にあたっていないから！？  
カリフラワーは花蕾が5cm程になったら  
手作業で1つ1つ外葉で花蕾を覆う。  
そうすることで綺麗な白いカリフラワーが  
完成する。（覆い方は様々。写真は一例）



日光にあたっても緑にはならない！？  
緑色になるために必要な葉緑素を持っていないので  
日光に当たっても黄色になるだけ！

## ☑️茹で方

### +レモン汁orお酢

褐変を防いで綺麗な白色に！！  
どちらも大さじ1/カリフラワー丸ごと

### +小麦粉

ふっくらとゆで仕上がる！  
沸点が上がりはやく  
茹であがるという利点も  
小さじ1/カリフラワー丸ごと

## ☑️保存方法

カリフラワーは**鮮度が命**。  
購入後は保存袋に入れて  
冷蔵庫の野菜室で保存し、  
**約1週間**を目安に使いきる

長期保存は、**冷凍**に。  
かた茹でて小房に分けたら、  
水気をよくきります。  
冷めたら保存袋で冷凍する

## ☑️豊富な栄養素に注目！

栄養素	カリフラワー
エネルギー	27kcal
β カロテン	18 $\mu$ g
ビタミンC	81mg
カリウム	410mg
葉酸	94 $\mu$ g
ビタミンK	17 $\mu$ g
食物繊維	2.9g
カルシウム	24mg
糖質	2.3g

100gあたりの含有量

- ◇豊富なビタミンC
- ◇食物繊維豊富
- ◇いろんな栄養素を  
バランスの良く含有

淡色野菜の中でも  
他の野菜とは違い  
**体にいい栄養素がたくさん！**

カリウムが豊富に含まれている  
ので**高血圧の方は生活に**  
取り入れてみてはいかがでしょうか？

出典：文部科学省 食品成分データベース

## ☑️カリフラワーのビタミンCは水に溶けにくい！



81mg(生) → **53mg**(茹で)

**65%**  
残存

120mg(生) → **54mg**(茹で)

**45%**  
残存

出典：文部科学省 食品成分データベース

**芋類と同じように組織がしっかりしているから  
ビタミンCが流れ出にくくなっている！！**

# 今月の野菜：カリフラワー ▶ カタチを変えて食卓へ

\\ 使い方は同じでも //

**形が変わればいつものメニューも新鮮に。**

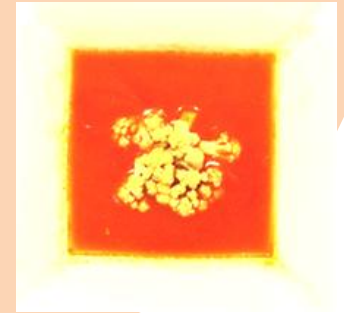
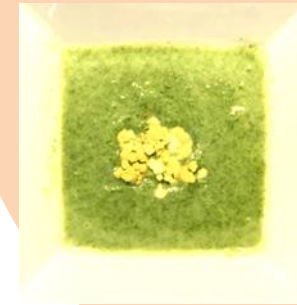
カリフローレ

バーニャカウダソースのアンチョビを  
トレンドのサバに変えて、さらに新鮮味UP！



カリフローレ

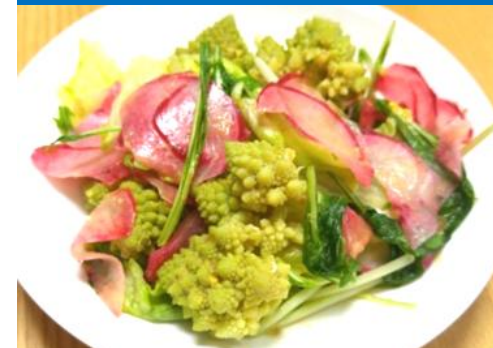
スープに浮かべて華やかに。



カラフルカリフラワー



ロマネスコ



カタチを変えて食卓へ

今月の野菜：カリフラワー ▶ ベジライス ライスカリフラワー

KANEMASA DISTRIBUTION GROUP



# ライス カリフラワー

糖質を抑えたい人をサポート。

細かく刻んだ野菜を主食のかわりにする新しいカタチ。



糖質が白いご飯 (120g) の  
約 **1/24**



食物繊維がレタスの  
約 **1.5 個分**



ビタミンCがレモンの  
約 **0.9 個分**



※成分表を基に算出したおおよその目安です。

カタチを変えて食卓へ

# 今月の野菜：カリフラワー ▶ ベジライス ライスカリフラワー

低糖質食として  
お米（主食）  
の代用ができる

低糖質メニュー  
ヘルシーな原料  
として使用できる

栄養価が高い

満腹・満足感  
がある

入れるだけ！  
カット済みの  
手軽さ

ステーキ  
プレート

身体作りをしている人に！  
ガッツリ食べたい人に！



ライス  
サラダ風

1品でもお腹満足！



ちらし丼

寿司酢との相性も抜群！



おにぎり

ご飯と混ぜても  
おいしい！



杏仁豆腐

スイーツもおまかせ！





今月の野菜：カリフラワー ▶ クリスマス



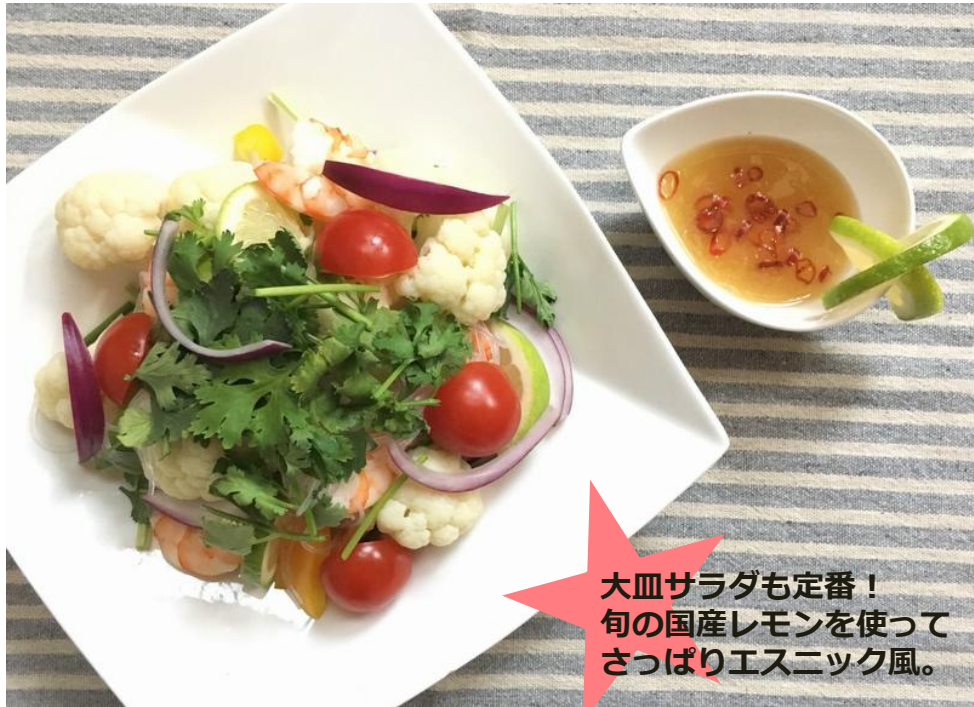
まっしろなカリフラワーの

# White Xmas

## 12/24・25



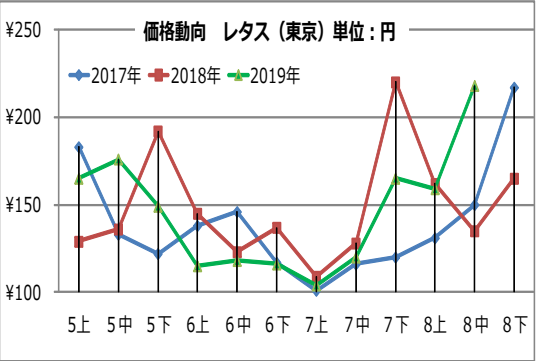
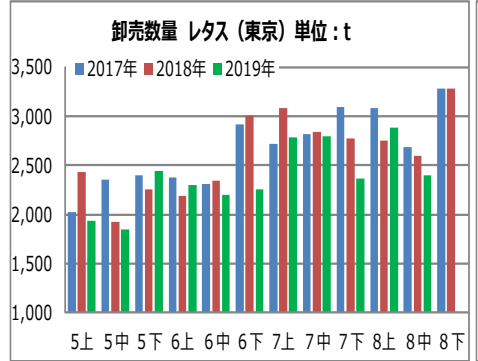
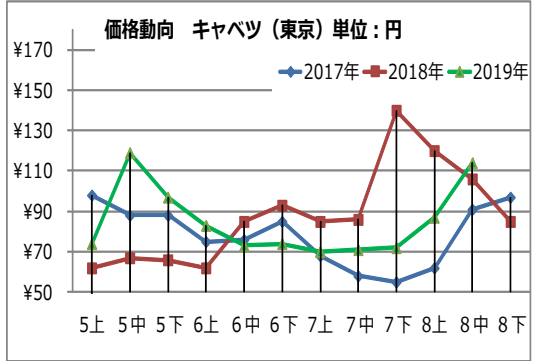
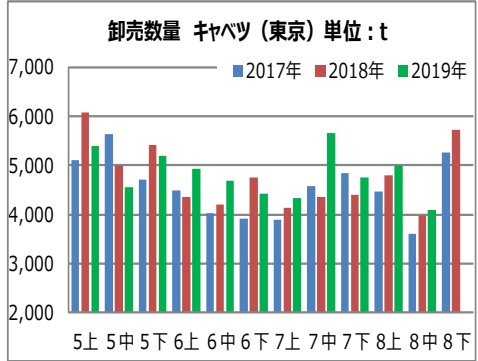
# 今月の野菜：カリフラワー ▶ クリスマス



# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

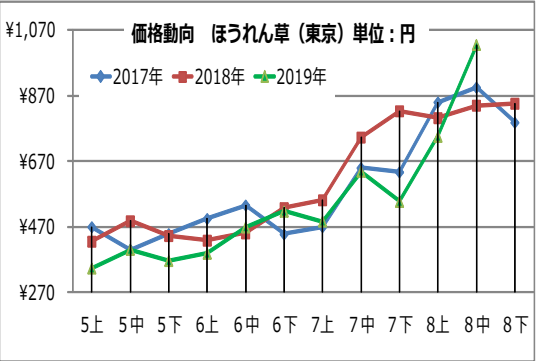
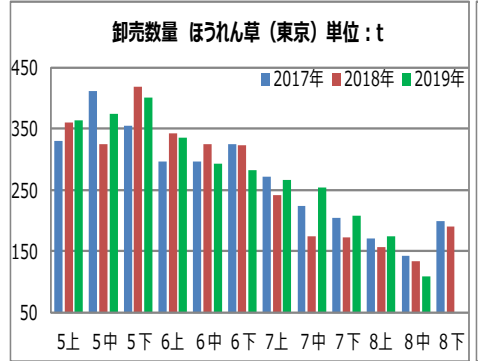
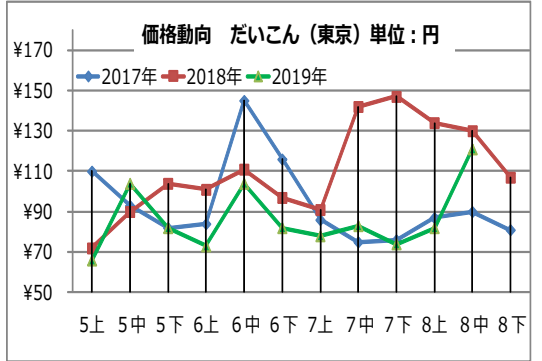
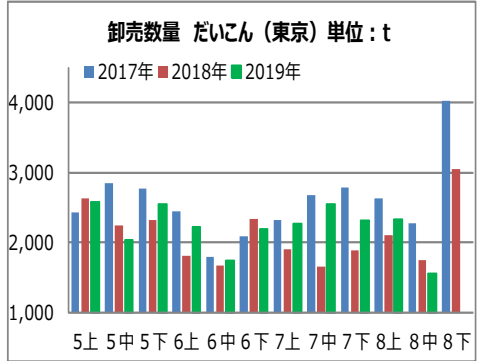
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	5,111	5,633	4,718	4,488	4,020	3,918	3,891	4,574	4,849	4,470	3,605	5,260
	2018年	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	4,757	4,142	4,346	4,403	4,803	3,979	5,721
	2019年	5,399	4,549	5,198	4,934	4,676	4,411	4,323	5,652	4,749	5,005	4,097	
卸値	2017年	¥ 98	¥ 88	¥ 88	¥ 75	¥ 76	¥ 85	¥ 68	¥ 58	¥ 55	¥ 62	¥ 91	¥ 97
	2018年	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	¥ 93	¥ 85	¥ 86	¥ 140	¥ 120	¥ 106	¥ 85
	2019年	¥ 74	¥ 119	¥ 97	¥ 83	¥ 73	¥ 74	¥ 70	¥ 71	¥ 72	¥ 87	¥ 114	

東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	2,024	2,356	2,393	2,374	2,310	2,913	2,719	2,819	3,092	3,081	2,686	3,281
	2018年	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	3,001	3,087	2,839	2,771	2,749	2,595	3,277
	2019年	1,932	1,851	2,446	2,303	2,203	2,250	2,780	2,794	2,362	2,880	2,400	
卸値	2017年	¥ 183	¥ 133	¥ 122	¥ 138	¥ 146	¥ 117	¥ 101	¥ 116	¥ 120	¥ 131	¥ 150	¥ 217
	2018年	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	¥ 137	¥ 109	¥ 128	¥ 220	¥ 162	¥ 135	¥ 165
	2019年	¥ 165	¥ 176	¥ 149	¥ 115	¥ 118	¥ 116	¥ 104	¥ 120	¥ 165	¥ 159	¥ 218	



東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	2,434	2,845	2,770	2,446	1,795	2,086	2,330	2,682	2,783	2,637	2,276	4,016
	2018年	2,635	2,245	2,318	1,819	1,670	2,333	1,907	1,653	1,895	2,112	1,756	3,055
	2019年	2,572	2,031	2,541	2,225	1,747	2,197	2,270	2,554	2,323	2,333	1,560	
卸値	2017年	¥ 110	¥ 93	¥ 82	¥ 84	¥ 145	¥ 116	¥ 86	¥ 75	¥ 76	¥ 87	¥ 90	¥ 81
	2018年	¥ 72	¥ 90	¥ 104	¥ 101	¥ 111	¥ 97	¥ 91	¥ 142	¥ 147	¥ 134	¥ 130	¥ 107
	2019年	¥ 66	¥ 104	¥ 82	¥ 73	¥ 104	¥ 82	¥ 78	¥ 83	¥ 74	¥ 82	¥ 121	

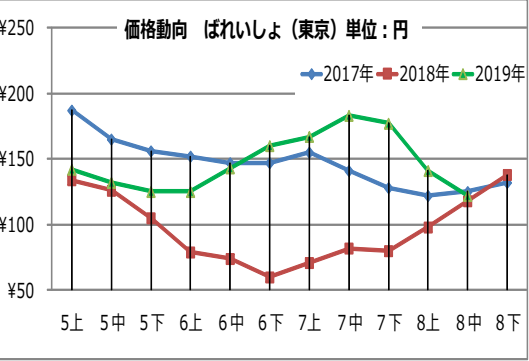
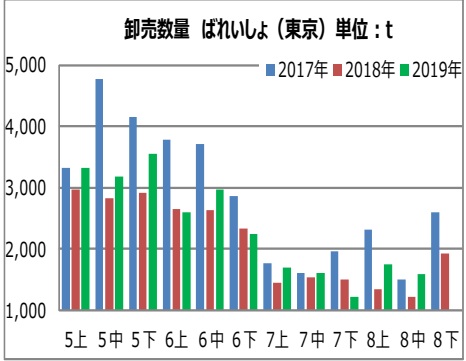
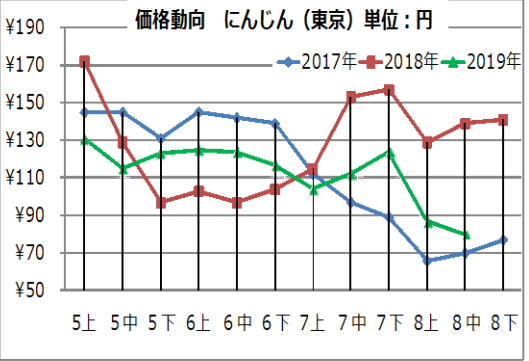
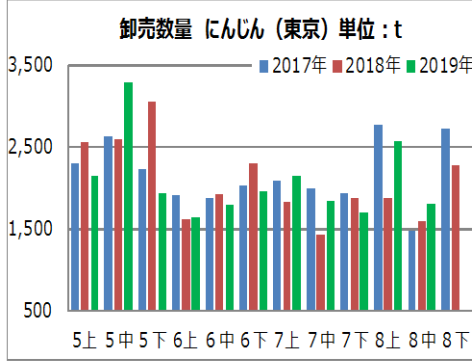
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	331	412	355	297	297	324	272	225	204	171	143	200
	2018年	360	325	419	342	324	323	241	174	173	157	134	191
	2019年	364	374	400	336	293	283	267	254	208	175	109	
卸値	2017年	¥ 470	¥ 401	¥ 449	¥ 495	¥ 536	¥ 448	¥ 470	¥ 650	¥ 637	¥ 850	¥ 895	¥ 788
	2018年	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	¥ 528	¥ 552	¥ 743	¥ 823	¥ 802	¥ 840	¥ 846
	2019年	¥ 344	¥ 401	¥ 367	¥ 389	¥ 469	¥ 517	¥ 487	¥ 639	¥ 547	¥ 745	¥ 1,025	



# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	2,299	2,630	2,233	1,918	1,879	2,031	2,085	1,993	1,942	2,770	1,475	2,721
	2018年	2,558	2,602	3,052	1,624	1,921	2,302	1,831	1,432	1,875	1,874	1,588	2,287
	2019年	2,153	3,287	1,943	1,649	1,797	1,961	2,146	1,843	1,702	2,581	1,802	
卸値	2017年	¥ 145	¥ 145	¥ 131	¥ 145	¥ 142	¥ 139	¥ 112	¥ 97	¥ 89	¥ 66	¥ 70	¥ 77
	2018年	¥ 172	¥ 129	¥ 97	¥ 103	¥ 97	¥ 104	¥ 115	¥ 153	¥ 157	¥ 129	¥ 139	¥ 141
	2019年	¥ 131	¥ 115	¥ 123	¥ 125	¥ 124	¥ 117	¥ 104	¥ 112	¥ 124	¥ 87	¥ 80	

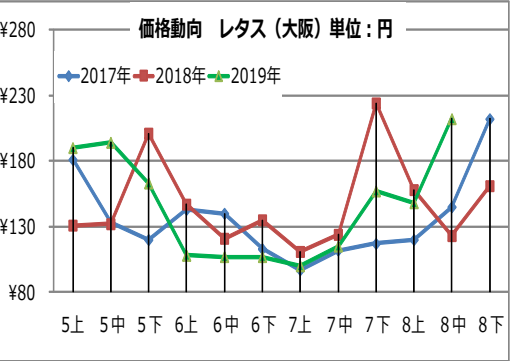
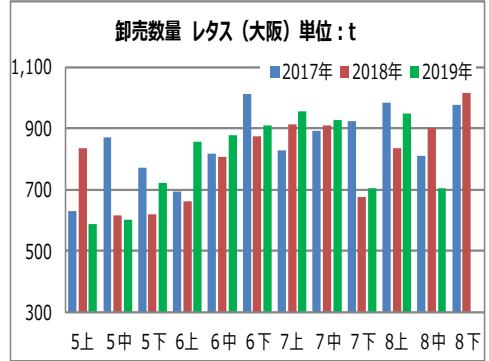
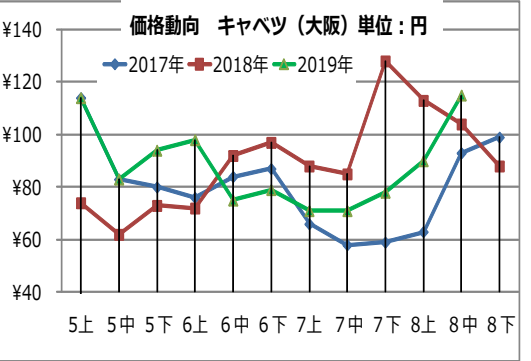
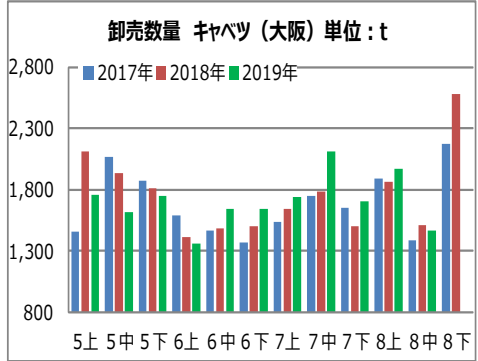
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	3,327	4,764	4,153	3,784	3,713	2,862	1,770	1,619	1,971	2,324	1,510	2,596
	2018年	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	2,329	1,457	1,538	1,499	1,349	1,223	1,925
	2019年	3,317	3,191	3,550	2,598	2,971	2,248	1,702	1,614	1,228	1,752	1,585	
卸値	2017年	¥ 187	¥ 165	¥ 156	¥ 152	¥ 147	¥ 147	¥ 155	¥ 141	¥ 128	¥ 122	¥ 125	¥ 132
	2018年	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	¥ 60	¥ 71	¥ 82	¥ 80	¥ 98	¥ 118	¥ 138
	2019年	¥ 142	¥ 132	¥ 125	¥ 125	¥ 143	¥ 160	¥ 167	¥ 183	¥ 177	¥ 141	¥ 122	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

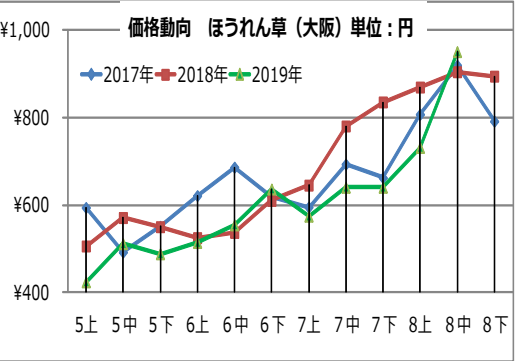
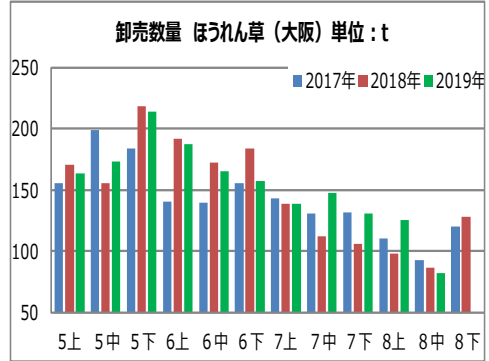
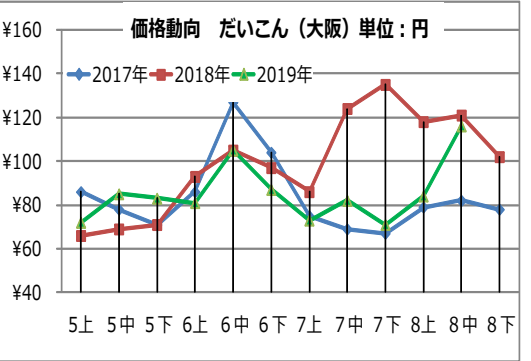
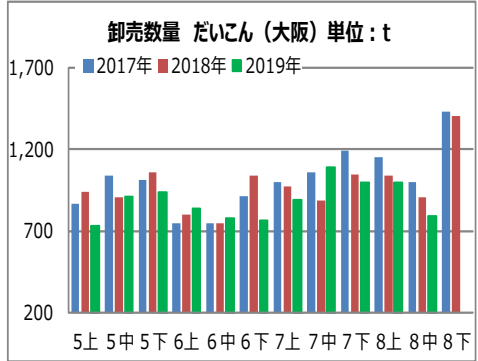
大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	1,457	2,072	1,872	1,587	1,470	1,372	1,540	1,749	1,655	1,891	1,390	2,175
	2018年	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	1,507	1,647	1,790	1,499	1,861	1,515	2,580
	2019年	1,755	1,620	1,749	1,362	1,644	1,647	1,743	2,114	1,707	1,975	1,467	
卸値	2017年	¥ 114	¥ 83	¥ 80	¥ 76	¥ 84	¥ 87	¥ 66	¥ 58	¥ 59	¥ 63	¥ 93	¥ 99
	2018年	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	¥ 97	¥ 88	¥ 85	¥ 128	¥ 113	¥ 104	¥ 88
	2019年	¥ 114	¥ 83	¥ 94	¥ 98	¥ 75	¥ 79	¥ 71	¥ 71	¥ 78	¥ 90	¥ 115	

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	631	872	773	693	818	1,013	829	892	924	984	812	978
	2018年	837	617	621	664	807	876	914	909	678	835	902	1,015
	2019年	588	604	721	856	878	908	957	926	706	948	704	
卸値	2017年	¥ 181	¥ 133	¥ 120	¥ 143	¥ 140	¥ 113	¥ 97	¥ 112	¥ 117	¥ 120	¥ 145	¥ 212
	2018年	¥ 131	¥ 132	¥ 201	¥ 147	¥ 121	¥ 135	¥ 111	¥ 124	¥ 224	¥ 158	¥ 123	¥ 161
	2019年	¥ 190	¥ 194	¥ 163	¥ 108	¥ 107	¥ 107	¥ 100	¥ 115	¥ 157	¥ 148	¥ 212	



大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	868	1,038	1,013	750	747	910	1,002	1,059	1,192	1,153	998	1,432
	2018年	939	905	1,060	799	744	1,036	974	887	1,042	1,039	904	1,402
	2019年	728	911	935	837	777	764	892	1,087	998	994	793	
卸値	2017年	¥ 86	¥ 78	¥ 71	¥ 86	¥ 127	¥ 104	¥ 75	¥ 69	¥ 67	¥ 79	¥ 82	¥ 78
	2018年	¥ 66	¥ 69	¥ 71	¥ 93	¥ 105	¥ 97	¥ 86	¥ 124	¥ 135	¥ 118	¥ 121	¥ 102
	2019年	¥ 72	¥ 85	¥ 83	¥ 81	¥ 105	¥ 87	¥ 73	¥ 82	¥ 71	¥ 84	¥ 116	

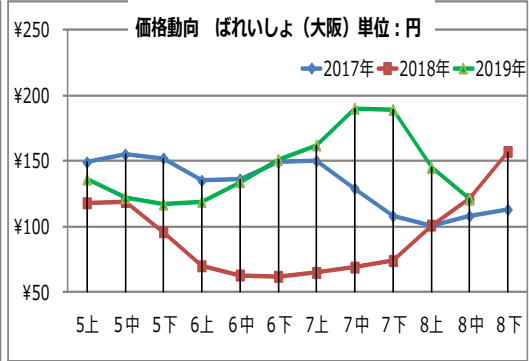
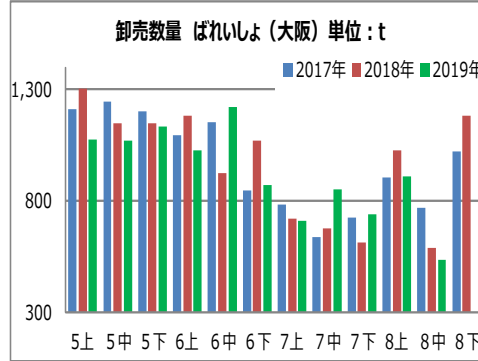
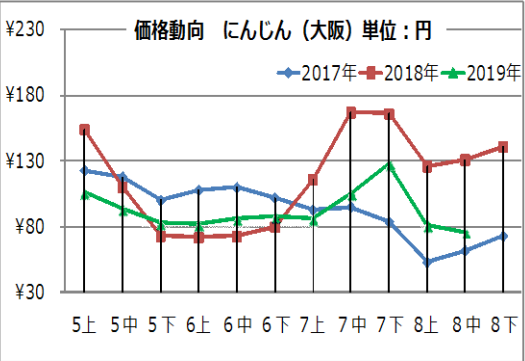
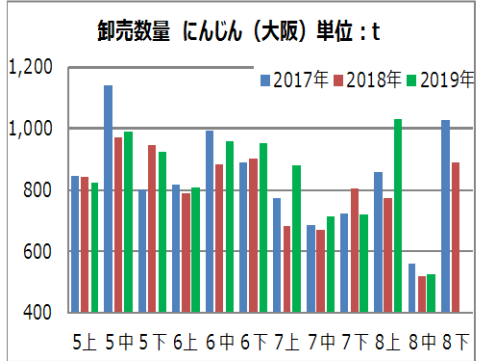
大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	156	199	184	141	140	156	143	131	132	111	93	120
	2018年	171	156	218	192	172	184	139	112	106	98	87	128
	2019年	164	173	214	187	165	157	139	148	131	126	82	
卸値	2017年	¥ 594	¥ 492	¥ 551	¥ 621	¥ 686	¥ 619	¥ 595	¥ 693	¥ 662	¥ 807	¥ 919	¥ 791
	2018年	¥ 506	¥ 571	¥ 550	¥ 525	¥ 537	¥ 610	¥ 645	¥ 780	¥ 835	¥ 869	¥ 904	¥ 894
	2019年	¥ 424	¥ 511	¥ 488	¥ 514	¥ 554	¥ 636	¥ 574	¥ 640	¥ 640	¥ 731	¥ 950	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	849	1,140	801	818	992	889	772	684	725	857	560	1,028
	2018年	844	970	945	789	883	905	682	672	805	773	519	890
	2019年	823	989	926	809	960	953	880	714	720	1,030	525	
卸値	2017年	¥ 123	¥ 118	¥ 100	¥ 108	¥ 110	¥ 102	¥ 93	¥ 95	¥ 84	¥ 53	¥ 62	¥ 73
	2018年	¥ 154	¥ 110	¥ 73	¥ 72	¥ 73	¥ 80	¥ 116	¥ 167	¥ 166	¥ 126	¥ 131	¥ 141
	2019年	¥ 106	¥ 94	¥ 83	¥ 82	¥ 86	¥ 88	¥ 86	¥ 105	¥ 128	¥ 81	¥ 76	

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2017年	1,212	1,243	1,200	1,097	1,155	847	786	636	725	906	770	1,023
	2018年	1,304	1,149	1,147	1,181	925	1,071	719	676	612	1,027	589	1,182
	2019年	1,077	1,072	1,132	1,029	1,222	870	711	850	738	910	537	
卸値	2017年	¥ 149	¥ 155	¥ 152	¥ 135	¥ 136	¥ 149	¥ 150	¥ 129	¥ 108	¥ 101	¥ 108	¥ 113
	2018年	¥ 118	¥ 119	¥ 96	¥ 70	¥ 63	¥ 62	¥ 65	¥ 69	¥ 74	¥ 101	¥ 121	¥ 157
	2019年	¥ 136	¥ 122	¥ 117	¥ 119	¥ 134	¥ 151	¥ 162	¥ 190	¥ 189	¥ 145	¥ 121	



来月もお楽しみに!

