

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2020.  12

3 ● 12月旬の野菜・果実

4 ● 冬サラダ

旬の食材はその時私たちに必要な栄養素が多く含まれています。
冬野菜には免疫力を高める効果が期待できる栄養素を含むものが多く
寒い時期にぴったりです。
また、野菜たちは寒さから身をまもるため糖度が上昇し、
他の季節よりも甘味が増すのが特徴です。
サラダも季節に合わせて衣替えをしましょう。

6 ● 国産レモン

レモンといえば輸入のイメージが強いですが、近年は国産の出回りも増えています。
国産は防カビ剤を使用していないものがほとんどなので皮ごと使用できます。
リモート忘年会は自家製レモンサワーで乾杯しましょう。

8 ● 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

12月 vegetables & fruits

水菜



ネギ



チンゲン菜



じゃがいも



ほうれん草



白菜



ワサビ



チコリ



ゆず



紅まどonna



サラダも冬に衣替え！

旬の食材は私たちにとってその季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。冬野菜にはβ-カロテンやビタミンCを含むものが多く免疫力を高める効果が期待できるので、寒さで風邪をひきやすい季節にぴったりです。また、野菜は寒さから身を守るため糖度が上昇し、他の季節よりも甘味が増すのが特徴です。

サラダも冬仕様に衣替えをして
季節の野菜を楽しみましょう。



サラダも冬に衣替え！

白菜と春菊で作る

和風コールスロー



あったかホクホク

焼きポテトサラダ



シチューをアレンジ

シーザーサラダ



旬
野菜

白菜

春菊



[ドレッシング]

- ・白すりごま 15g
- ・砂糖 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・胡椒 少々

旬
野菜

じゃがいも

ブロッコリー



オーブンで加熱するひと手間を加えて
寒い季節でも体温まるサラダに。
焦げ目が食欲をそそります。

旬
野菜

ほうれん草

トレビス



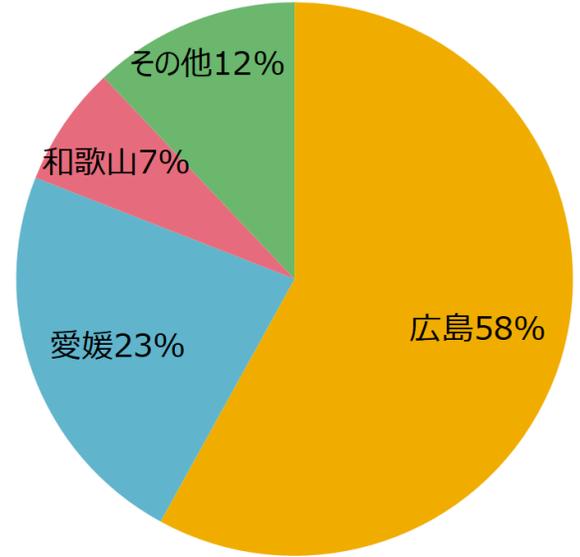
[ドレッシング]

- ・ホワイトシチュー 200ml
- ・酢 大さじ2

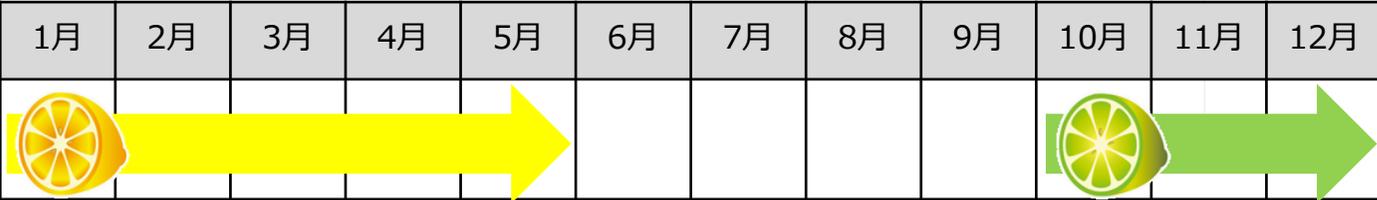


国産レモン

瀬戸内海沿岸の地域はレモン栽培に適した気候の為、レモンの生産が盛んです。この上位3県は10年間変わっていません。



国産のレモンは10月頃から収穫が始まり、この頃はまだ青い状態で出荷され、グリーンレモンと呼ばれています。黄色く色付いたレモンは12月下旬頃から出回り始めます。



出典：農林水産省2017年統計



レモン丸ごとすりおろしサワー

皮ごとフードプロセッサーで
すりつぶします。
レモンの香り・味を余すことなく
楽しめます。

モヒート風レモンサワー



ミントを足して
さらに爽やかに。

皮まで食べられます

国産レモンは防カビ剤を
使用していないものがほとんどで
皮まで丸ごと使用できます。

果汁を絞る時の裏ワザ

電子レンジ500wで10秒ほど
加熱するとそのまま絞るよりも
約1.5倍の果汁が絞れるそうです。
是非試してみてください！



レモンティーサワー

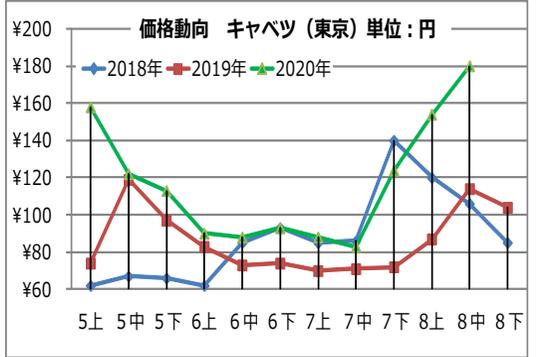
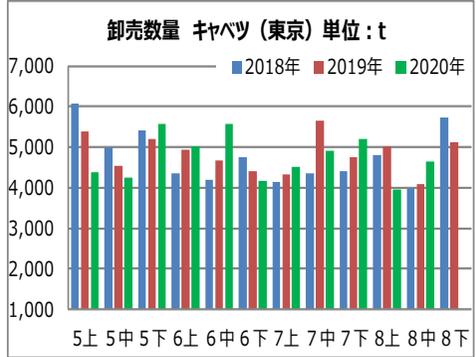
いつもの味に飽きたら是非。
苦手な人も飲みやすくなります。

リモート忘年会は
自家製レモンサワーで乾杯！

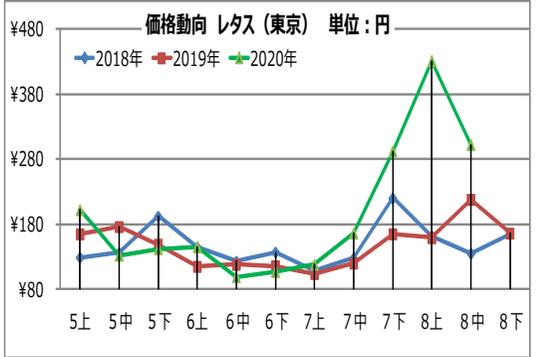
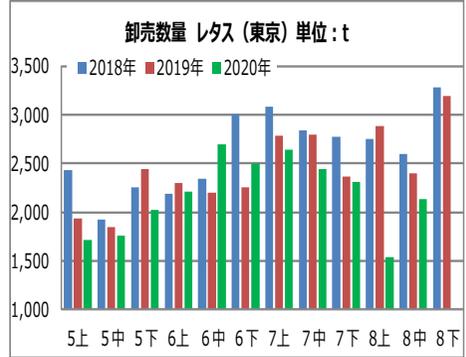


卸売数量の変化と価格動向[東京]

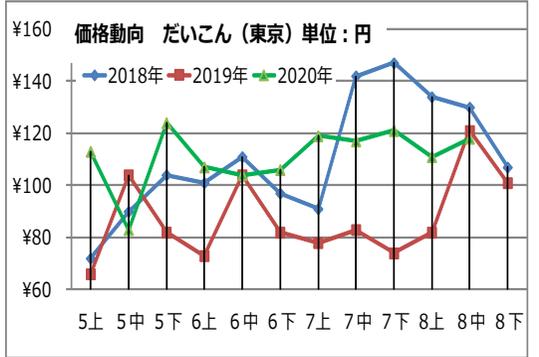
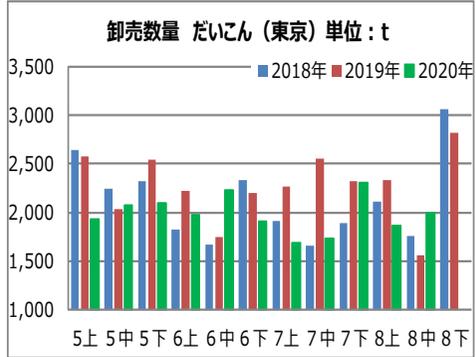
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2018年	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	4,757	4,142	4,346	4,403	4,803	3,979	5,721
	2019年	5,399	4,549	5,198	4,934	4,676	4,411	4,323	5,652	4,749	5,005	4,097	5,119
	2020年	4,384	4,245	5,564	5,018	5,580	4,161	4,508	4,906	5,189	3,957	4,641	
卸値	2018年	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	¥ 93	¥ 85	¥ 86	¥ 140	¥ 120	¥ 106	¥ 85
	2019年	¥ 74	¥ 119	¥ 97	¥ 83	¥ 73	¥ 74	¥ 70	¥ 71	¥ 72	¥ 87	¥ 114	¥ 104
	2020年	¥ 158	¥ 122	¥ 113	¥ 90	¥ 88	¥ 93	¥ 88	¥ 83	¥ 124	¥ 154	¥ 180	



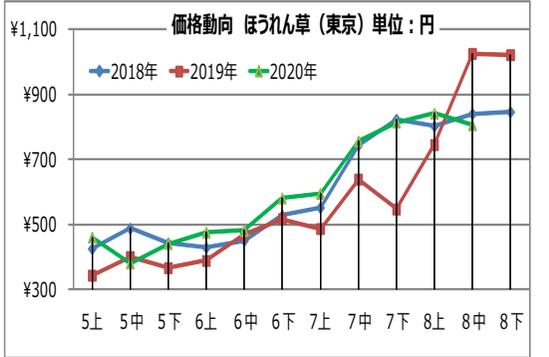
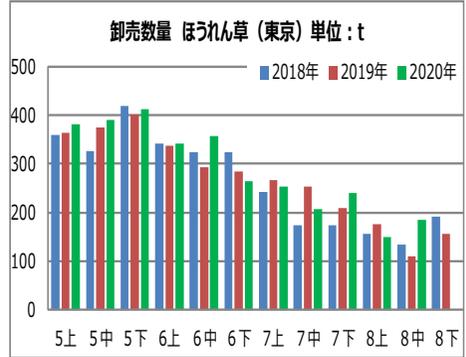
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2018年	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	3,001	3,087	2,839	2,771	2,749	2,595	3,277
	2019年	1,932	1,851	2,446	2,303	2,203	2,250	2,780	2,794	2,362	2,880	2,400	3,197
	2020年	1,708	1,754	2,020	2,207	2,701	2,500	2,640	2,447	2,311	1,540	2,134	
卸値	2018年	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	¥ 137	¥ 109	¥ 128	¥ 220	¥ 162	¥ 135	¥ 165
	2019年	¥ 165	¥ 176	¥ 149	¥ 115	¥ 118	¥ 116	¥ 104	¥ 120	¥ 165	¥ 159	¥ 218	¥ 166
	2020年	¥ 202	¥ 132	¥ 142	¥ 145	¥ 99	¥ 107	¥ 118	¥ 166	¥ 292	¥ 431	¥ 302	



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	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	2,817
	2020年	1,924	2,075	2,098	1,968	2,223	1,909	1,682	1,731	2,304	1,864	1,998	
卸値	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	¥ 101
	2020年	¥ 113	¥ 83	¥ 124	¥ 107	¥ 104	¥ 106	¥ 119	¥ 117	¥ 121	¥ 111	¥ 118	



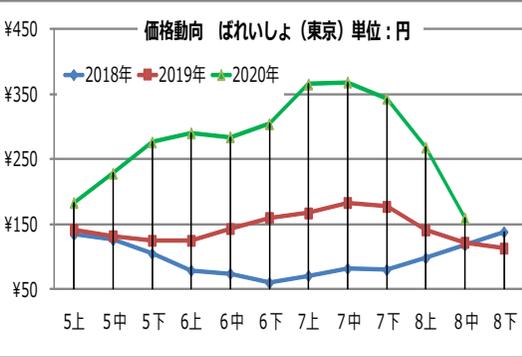
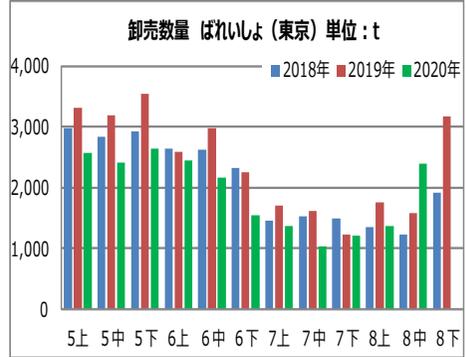
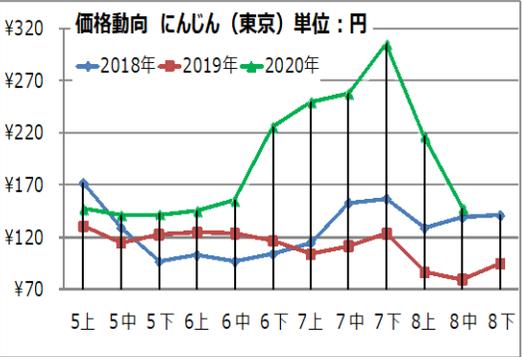
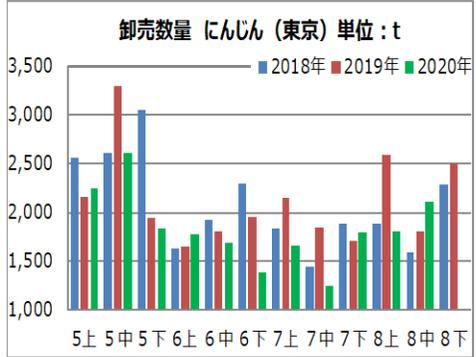
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2018年	360	325	419	342	324	323	241	174	173	157	134	191
	2019年	364	374	400	336	293	283	267	254	208	175	109	155
	2020年	381	389	412	342	356	263	254	207	240	149	185	
卸値	2018年	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	¥ 528	¥ 552	¥ 743	¥ 823	¥ 802	¥ 840	¥ 846
	2019年	¥ 344	¥ 401	¥ 367	¥ 389	¥ 469	¥ 517	¥ 487	¥ 639	¥ 547	¥ 745	¥ 1,025	¥ 1,021
	2020年	¥ 461	¥ 381	¥ 441	¥ 476	¥ 481	¥ 581	¥ 595	¥ 756	¥ 814	¥ 841	¥ 806	



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	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	2,498
	2020年	2,244	2,608	1,830	1,785	1,694	1,386	1,654	1,246	1,791	1,803	2,116	
卸値	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	¥ 95
	2020年	¥ 148	¥ 142	¥ 143	¥ 146	¥ 156	¥ 226	¥ 250	¥ 258	¥ 306	¥ 217	¥ 148	

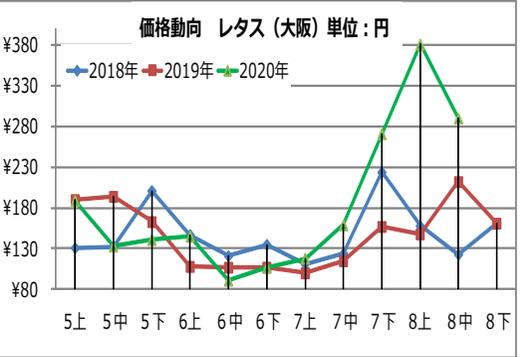
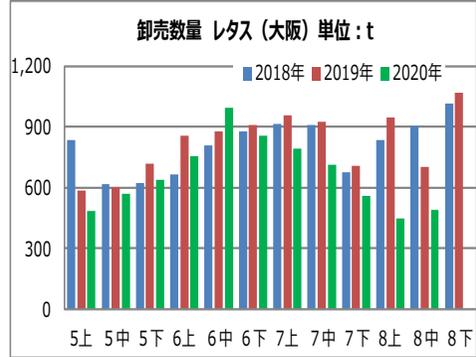
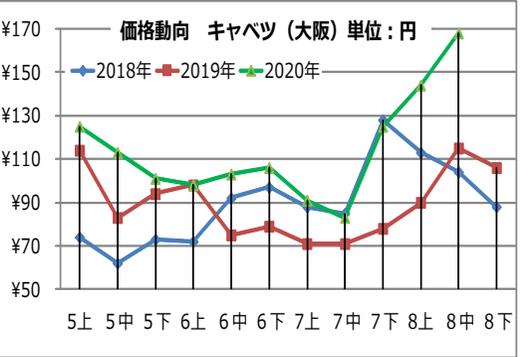
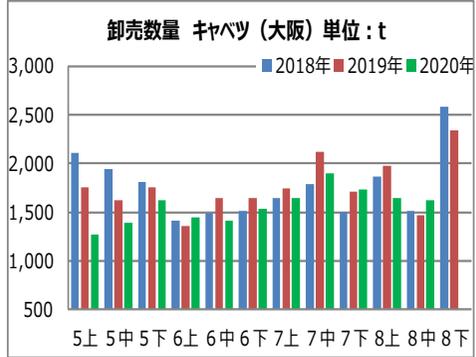
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2018年	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	2,329	1,457	1,538	1,499	1,349	1,223	1,925
	2019年	3,317	3,191	3,550	2,598	2,971	2,248	1,702	1,614	1,228	1,752	1,585	3,171
	2020年	2,570	2,415	2,642	2,450	2,157	1,547	1,363	1,027	1,216	1,364	2,403	
卸値	2018年	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	¥ 60	¥ 71	¥ 82	¥ 80	¥ 98	¥ 118	¥ 138
	2019年	¥ 142	¥ 132	¥ 125	¥ 125	¥ 143	¥ 160	¥ 167	¥ 183	¥ 177	¥ 141	¥ 122	¥ 113
	2020年	¥ 183	¥ 228	¥ 276	¥ 290	¥ 284	¥ 304	¥ 365	¥ 368	¥ 343	¥ 268	¥ 159	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

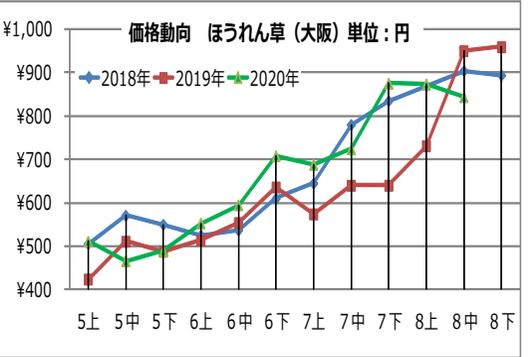
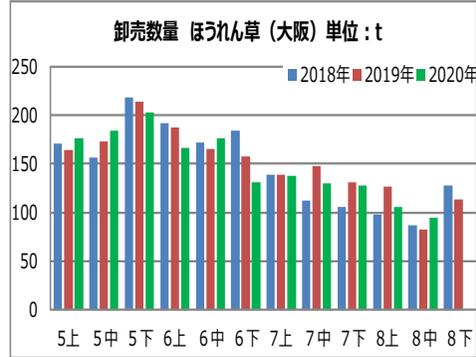
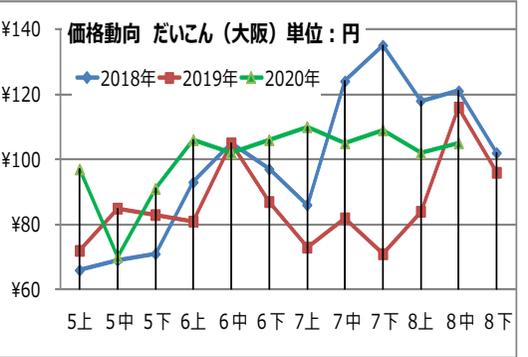
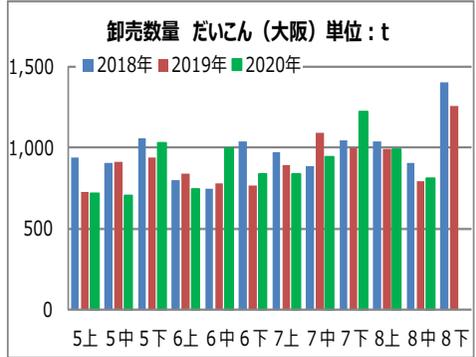
大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2018年	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	1,507	1,647	1,790	1,499	1,861	1,515	2,580
	2019年	1,755	1,620	1,749	1,362	1,644	1,647	1,743	2,114	1,707	1,975	1,467	2,344
	2020年	1,265	1,389	1,618	1,444	1,408	1,533	1,645	1,902	1,732	1,641	1,622	
卸値	2018年	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	¥ 97	¥ 88	¥ 85	¥ 128	¥ 113	¥ 104	¥ 88
	2019年	¥ 114	¥ 83	¥ 94	¥ 98	¥ 75	¥ 79	¥ 71	¥ 71	¥ 78	¥ 90	¥ 115	¥ 106
	2020年	¥ 125	¥ 113	¥ 101	¥ 98	¥ 103	¥ 106	¥ 91	¥ 83	¥ 125	¥ 144	¥ 168	

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	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	1,070
	2020年	487	569	637	755	993	855	794	711	560	446	489	
卸値	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	¥ 161
	2020年	¥ 189	¥ 133	¥ 141	¥ 145	¥ 91	¥ 107	¥ 118	¥ 159	¥ 271	¥ 381	¥ 290	



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	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	1,257
	2020年	713	705	1,026	741	993	833	838	943	1,217	986	807	
卸値	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	¥ 96
	2020年	¥ 97	¥ 70	¥ 91	¥ 106	¥ 102	¥ 106	¥ 110	¥ 105	¥ 109	¥ 102	¥ 105	

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	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	113
	2020年	176	184	203	166	176	131	138	130	128	105	95	
卸値	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	¥ 959
	2020年	¥ 511	¥ 466	¥ 489	¥ 553	¥ 595	¥ 708	¥ 688	¥ 724	¥ 875	¥ 873	¥ 844	



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	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	1,055
	2020年	827	893	889	747	987	872	796	724	792	929	682	
卸値	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	¥ 100
	2020年	¥ 117	¥ 113	¥ 108	¥ 132	¥ 157	¥ 225	¥ 248	¥ 277	¥ 323	¥ 180	¥ 121	

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	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	1,242
	2020年	995	1,180	1,312	1,169	801	663	708	672	912	985	668	
卸値	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	¥ 122
	2020年	¥ 177	¥ 214	¥ 269	¥ 242	¥ 273	¥ 338	¥ 363	¥ 396	¥ 331	¥ 256	¥ 147	

