

# Kanemasa Magazine

2022

11

青果にまつわる情報誌

3 ● — 11月旬の野菜・果実

4 ● — 冬野菜シーズン開幕！

11月に入ると続々と冬野菜の旬がスタートします。  
冬野菜は通年出回っているものも多いですが、  
旬の時期は甘みが増してさらにおいしくなります。

7 ● — 旬：りんご

りんごは人類が食した最古の果物と言われています。  
「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言われていて、  
栄養価が高く食べやすいため、世界中で好まれています。  
歴史が長く、世界中で愛されているりんごについてご紹介します。

10 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

11月

# vegetables & fruits

里芋



さつまいも



春菊



白菜



ほうれん草



白葱



洋梨



早生みかん



柿



りんご





シーズン開幕！

冬野菜



## 冬の野菜が甘いワケ

冬野菜の特徴は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。冬から早春に掛けて収穫される冬野菜は寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄えます。



大根と蓮根のつくねはさみ焼き

あっさりとした野菜とつくねを合わせたボリュームのある食べやすい一品です。



だいこん

通年出回りますが、冬は甘みが増します。



ほうれん草のボリュームサラダ

豊富なビタミンCを逃さないよう、さっと茹でてサラダに。



ほうれん草

冬のほうれん草はビタミンCが夏の3倍。



長ねぎの焼きびたし

とろとろ葱の甘みとかつお節の旨味たっぷりの出汁がよく合います。



長ねぎ

糖分を蓄えた冬の葱は格別なおいしさ。



白菜とカニカマの春雨サラダ

白菜と春雨のヘルシーですが、  
食べ応えのあるボリュームサラダです。



おひゃくご

幅広く料理に使える  
変幻自在野菜。



長芋のめんつゆステーキ

この時期の長芋はみずみずしさと  
シャキシャキ食感が魅力です。



ながいも

冬の免疫力向上に



春菊と海苔のナムル

あっさり食べやすく、香りもおいしい  
一品です。



しゅんきく

ベータカロテンの  
含有量はケール以上。



花野菜のアンチョビグリル

アンチョビの塩辛さとグリルした香りが  
大人の味わいです。



ブロッコリー  
カリフラワー

キュツと締まった蕾、  
甘い茎は旬ならではの。



# **旬** りんごの魅力



## 流通量の多いメイン品種

旬：11月～12月頃

### 01. ふじ



生産量第1位！

- ・甘みと酸味、歯ごたえのバランスが絶妙な人気の品種。
- ・蜜が入りやすく果汁が豊富。
- ・果肉は粗めでシャキシャキとした食感。

旬：8月末～9月末頃

### 02. つがる



甘みが強い！

- ・ジューシーで甘みが強く、酸味はほとんど感じない。
- ・果肉は硬めでサクサクとした食感。

旬：11月末～2月頃

### 03. 王林



青りんご代表！

- ・酸味が弱く甘い口当たりで、さわやかな香り。
- ・果肉は少し硬めで果汁が豊富。

旬：10月末～12月頃

### 04. ジョナゴールド



アメリカ生まれ！

- ・甘みと酸味のバランスに優れた品種。
- ・果肉が黄白色。
- ・ジュースなどの加工用としても人気がある。

## サン〇〇とは？



サン〇〇とついているものは、袋掛けせず日光を直接当てて栽培をしています。日に当たっている為表面はまだらですが、完熟して甘みが強くなります。  
▶サンふじ・サンつがるなど



袋掛けをして栽培したものは、色付きが均一で貯蔵性が高いという特徴があります。

## ピカピかりんごの正体は？

### ワックスや薬剤ではありません。

りんごが熟すと生成される成分で、中の水分などを外に逃がさないようにする働きがあります。





皮ごと食べよう！

## 「1日1個のりんごは医者をお断り」

りんごが栄養豊富であることを表すイギリスのことわざです。

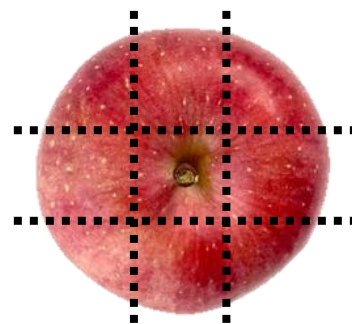
- ・リンゴ酸やクエン酸などの有機酸による疲労回復効果
  - ・水溶性食物繊維「ペクチン」による整腸作用やコレステロールの吸収抑制
  - ・ポリフェノールによる抗酸化作用
- など様々な効果が期待できます。

ペクチンやポリフェノールは皮と実の間に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。

おすすめ時短カット

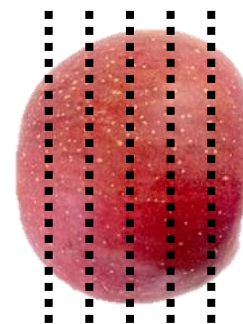
### 垂直カット

上から「井」の字に包丁を入れると芯の部分を残してカットできます。



### 輪切り

捨てる部分が少ないエコカット。芯を型抜きでくり抜くと可愛く仕上がります。



焼きりんご



輪切りなら加熱も時短

青りんごのシャキシャキサラダ



シャキシャキ食感の野菜で満足度UP

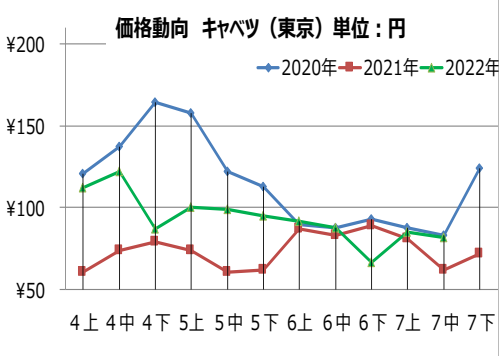
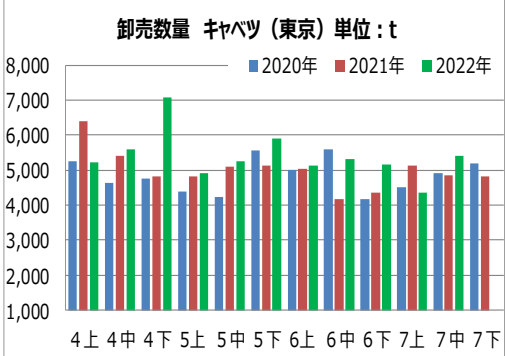
りんごパイ



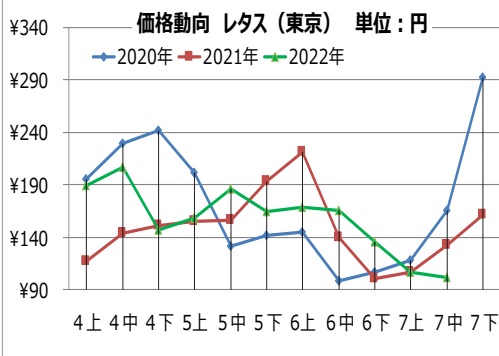
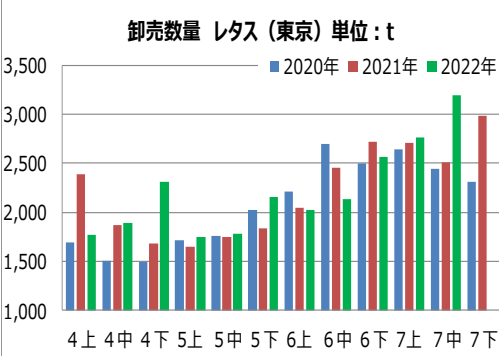
りんごの甘みだけでもOK

# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

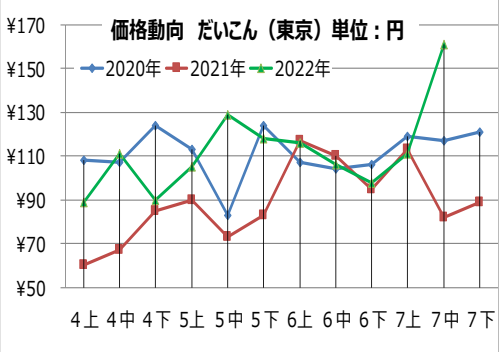
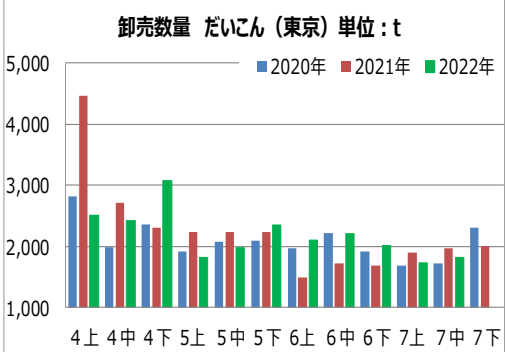
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	5,256	4,628	4,749	4,384	4,245	5,564	5,018	5,580	4,161	4,508	4,906	5,189
	2021年	6,395	5,415	4,808	4,833	5,087	5,132	5,037	4,160	4,362	5,133	4,839	4,823
	2022年	5,227	5,593	7,084	4,914	5,268	5,912	5,119	5,320	5,159	4,370	5,420	
卸値	2020年	¥ 121	¥ 137	¥ 164	¥ 158	¥ 122	¥ 113	¥ 90	¥ 88	¥ 93	¥ 88	¥ 83	¥ 124
	2021年	¥ 61	¥ 74	¥ 79	¥ 74	¥ 61	¥ 62	¥ 87	¥ 83	¥ 89	¥ 81	¥ 62	¥ 72
	2022年	¥ 112	¥ 122	¥ 87	¥ 100	¥ 99	¥ 95	¥ 92	¥ 88	¥ 67	¥ 85	¥ 82	



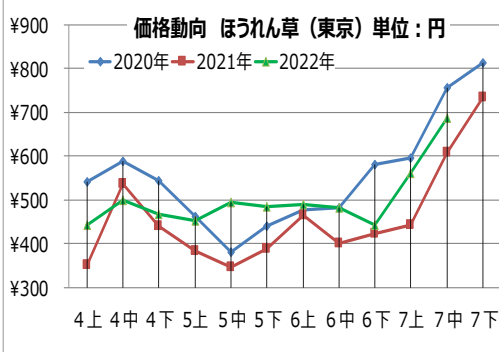
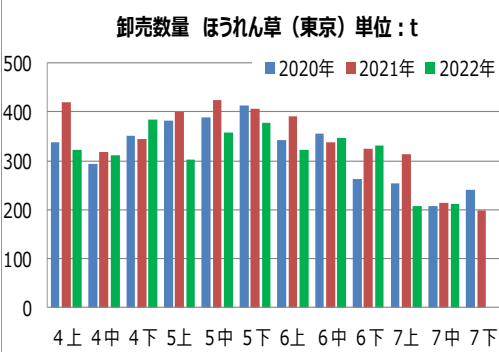
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	1,696	1,499	1,494	1,708	1,754	2,020	2,207	2,701	2,500	2,640	2,447	2,311
	2021年	2,386	1,864	1,685	1,643	1,743	1,836	2,039	2,455	2,716	2,703	2,509	2,988
	2022年	1,769	1,887	2,306	1,742	1,778	2,158	2,020	2,131	2,568	2,760	3,195	
卸値	2020年	¥ 195	¥ 229	¥ 242	¥ 202	¥ 132	¥ 142	¥ 145	¥ 99	¥ 107	¥ 118	¥ 166	¥ 292
	2021年	¥ 117	¥ 144	¥ 151	¥ 155	¥ 156	¥ 193	¥ 221	¥ 140	¥ 101	¥ 107	¥ 133	¥ 161
	2022年	¥ 189	¥ 207	¥ 147	¥ 158	¥ 186	¥ 165	¥ 169	¥ 166	¥ 136	¥ 107	¥ 102	



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	2020年	2,826	1,988	2,357	1,924	2,075	2,098	1,968	2,223	1,909	1,682	1,731	2,304
	2021年	4,462	2,719	2,306	2,243	2,236	2,237	1,495	1,719	1,694	1,898	1,973	2,010
	2022年	2,509	2,414	3,070	1,820	1,970	2,350	2,105	2,206	2,012	1,732	1,817	
卸値	2020年	¥ 108	¥ 107	¥ 124	¥ 113	¥ 83	¥ 124	¥ 107	¥ 104	¥ 106	¥ 119	¥ 117	¥ 121
	2021年	¥ 60	¥ 67	¥ 85	¥ 90	¥ 73	¥ 83	¥ 117	¥ 110	¥ 95	¥ 113	¥ 82	¥ 89
	2022年	¥ 89	¥ 111	¥ 90	¥ 105	¥ 129	¥ 118	¥ 116	¥ 106	¥ 98	¥ 111	¥ 161	

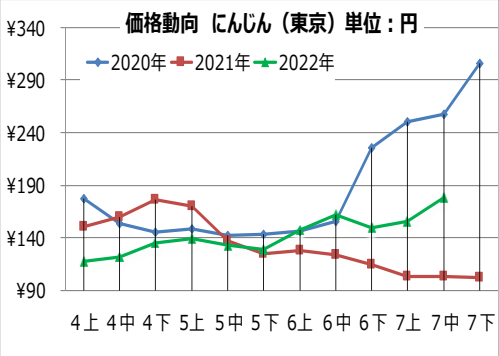
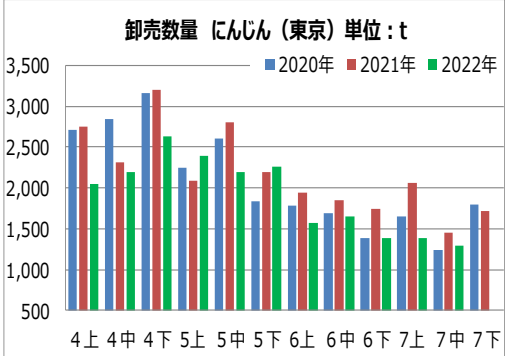


東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	337	293	350	381	389	412	342	356	263	254	207	240
	2021年	420	317	344	399	424	407	390	337	325	313	214	198
	2022年	322	312	384	302	357	378	323	347	332	208	212	
卸値	2020年	¥ 542	¥ 589	¥ 543	¥ 461	¥ 381	¥ 441	¥ 476	¥ 481	¥ 581	¥ 595	¥ 756	¥ 814
	2021年	¥ 351	¥ 536	¥ 439	¥ 382	¥ 347	¥ 388	¥ 464	¥ 400	¥ 423	¥ 442	¥ 607	¥ 735
	2022年	¥ 442	¥ 499	¥ 468	¥ 452	¥ 494	¥ 485	¥ 489	¥ 481	¥ 442	¥ 561	¥ 688	

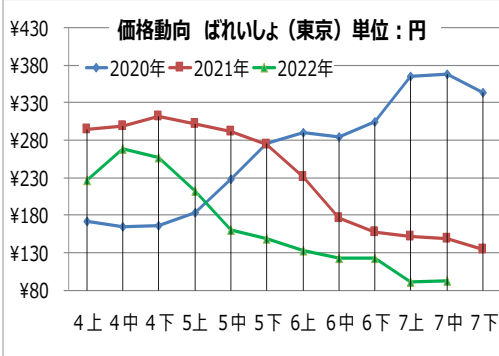
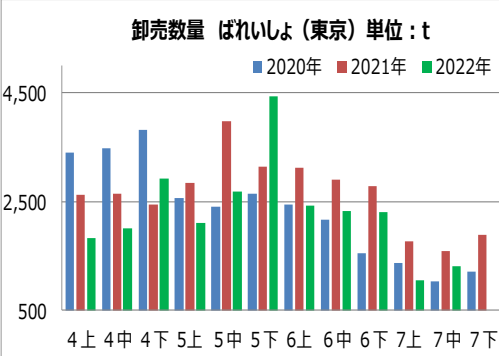


# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

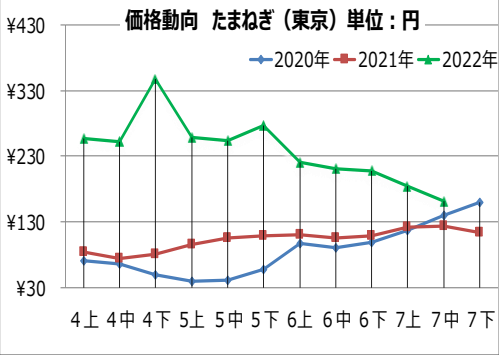
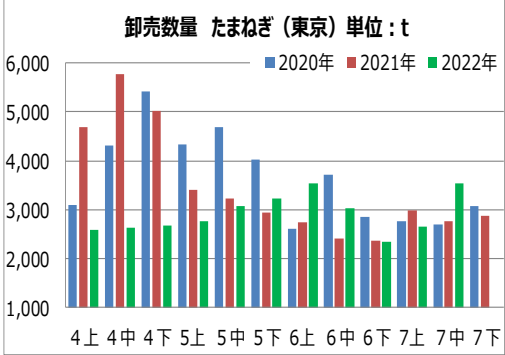
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	2,710	2,838	3,164	2,244	2,608	1,830	1,785	1,694	1,386	1,654	1,246	1,791
	2021年	2,746	2,312	3,202	2,082	2,806	2,190	1,938	1,846	1,742	2,060	1,451	1,720
	2022年	2,050	2,198	2,637	2,390	2,197	2266	1573	1657	1,384	1,388	1,298	
卸値	2020年	¥ 177	¥ 153	¥ 145	¥ 148	¥ 142	¥ 143	¥ 146	¥ 156	¥ 226	¥ 250	¥ 258	¥ 306
	2021年	¥ 150	¥ 160	¥ 176	¥ 170	¥ 137	¥ 125	¥ 128	¥ 124	¥ 114	¥ 103	¥ 103	¥ 102
	2022年	¥ 117	¥ 122	¥ 135	¥ 139	¥ 133	¥ 129	¥ 147	¥ 162	¥ 149	¥ 155	¥ 178	



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	2020年	3,400	3,471	3,823	2,570	2,415	2,642	2,450	2,157	1,547	1,363	1,027	1,216
	2021年	2,631	2,649	2,451	2,841	3,976	3,142	3,124	2,901	2,780	1,768	1,596	1,884
	2022年	1,826	2,010	2,912	2,098	2,693	4,426	2,416	2,320	2,300	1,045	1,314	
卸値	2020年	¥ 172	¥ 164	¥ 166	¥ 183	¥ 228	¥ 276	¥ 290	¥ 284	¥ 304	¥ 365	¥ 368	¥ 343
	2021年	¥ 295	¥ 298	¥ 311	¥ 302	¥ 291	¥ 274	¥ 231	¥ 176	¥ 158	¥ 151	¥ 149	¥ 134
	2022年	¥ 226	¥ 268	¥ 257	¥ 212	¥ 160	¥ 149	¥ 133	¥ 123	¥ 123	¥ 91	¥ 93	



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	2020年	3,091	4,313	5,410	4,332	4,690	4,031	2,607	3,712	2,850	2,754	2,689	3,066
	2021年	4,678	5,777	5,022	3,409	3,226	2,943	2,734	2,421	2,376	2,974	2,754	2,884
	2022年	2,580	2,639	2,674	2,774	3,062	3222	3546	3035	2,348	2,655	3,526	
卸値	2020年	¥ 70	¥ 66	¥ 49	¥ 40	¥ 41	¥ 57	¥ 97	¥ 90	¥ 99	¥ 116	¥ 140	¥ 159
	2021年	¥ 83	¥ 74	¥ 81	¥ 95	¥ 105	¥ 109	¥ 110	¥ 105	¥ 108	¥ 121	¥ 124	¥ 114
	2022年	¥ 256	¥ 252	¥ 348	¥ 258	¥ 254	¥ 276	¥ 221	¥ 211	¥ 208	¥ 185	¥ 161	

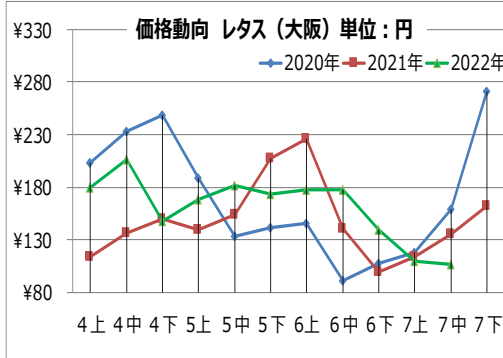
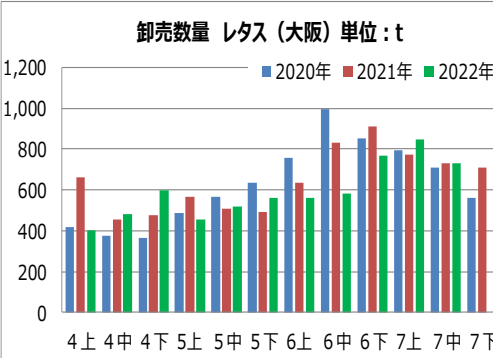
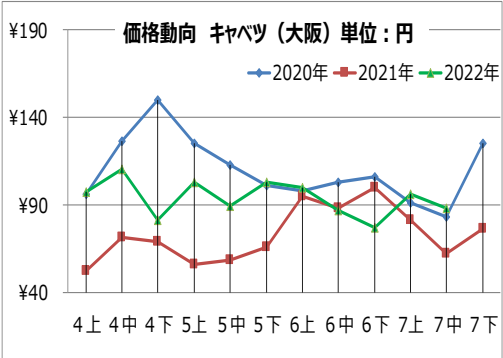
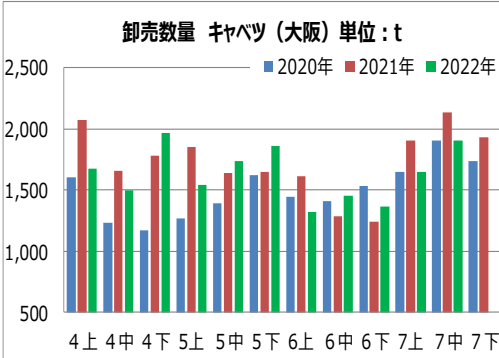




# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

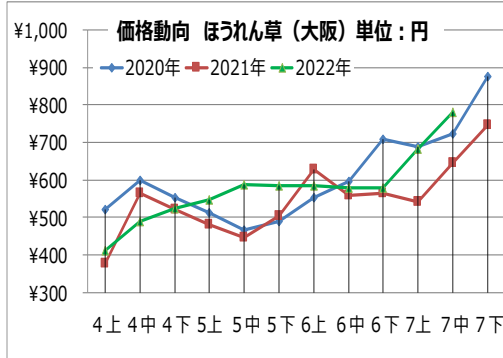
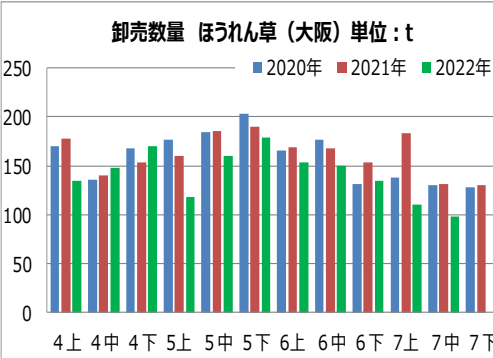
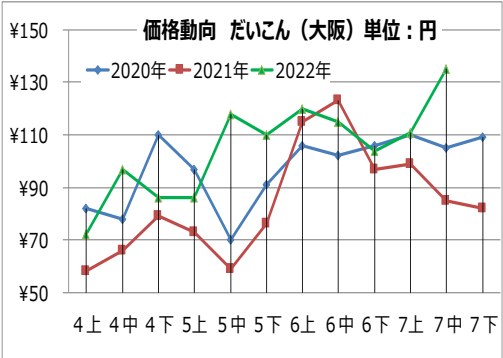
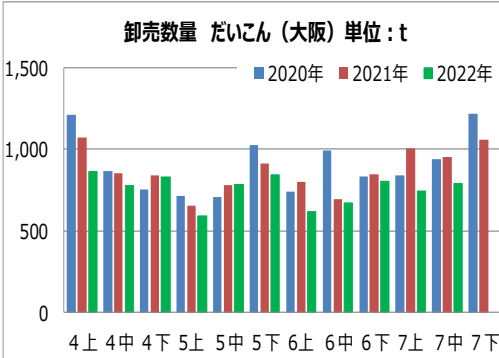
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	1,606	1,231	1,168	1,265	1,389	1,618	1,444	1,408	1,533	1,645	1,902	1,732
	2021年	2,070	1,658	1,778	1,850	1,636	1,647	1,614	1,285	1,241	1,906	2,129	1,927
	2022年	1,673	1,495	1,963	1,538	1,731	1,857	1,322	1,455	1,361	1,645	1,902	
卸値	2020年	¥ 96	¥ 126	¥ 150	¥ 125	¥ 113	¥ 101	¥ 98	¥ 103	¥ 106	¥ 91	¥ 83	¥ 125
	2021年	¥ 52	¥ 71	¥ 69	¥ 56	¥ 58	¥ 66	¥ 95	¥ 88	¥ 100	¥ 81	¥ 62	¥ 76
	2022年	¥ 97	¥ 110	¥ 81	¥ 103	¥ 89	¥ 103	¥ 100	¥ 87	¥ 77	¥ 96	¥ 88	

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	2020年	418	378	364	487	569	637	755	993	855	794	711	560
	2021年	660	454	478	564	508	492	634	830	911	774	729	708
	2022年	404	479	600	453	519	562	560	583	766	847	730	
卸値	2020年	¥ 203	¥ 233	¥ 249	¥ 189	¥ 133	¥ 141	¥ 145	¥ 91	¥ 107	¥ 118	¥ 159	¥ 271
	2021年	¥ 114	¥ 136	¥ 150	¥ 139	¥ 154	¥ 207	¥ 226	¥ 140	¥ 99	¥ 114	¥ 135	¥ 162
	2022年	¥ 179	¥ 206	¥ 148	¥ 168	¥ 182	¥ 173	¥ 177	¥ 177	¥ 139	¥ 109	¥ 106	



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	2020年	1,212	869	755	713	705	1,026	741	993	833	838	943	1,217
	2021年	1,074	851	841	658	779	914	802	697	846	1,003	951	1,062
	2022年	864	775	832	589	786	843	617	673	802	746	791	
卸値	2020年	¥ 82	¥ 78	¥ 110	¥ 97	¥ 70	¥ 91	¥ 106	¥ 102	¥ 106	¥ 110	¥ 105	¥ 109
	2021年	¥ 58	¥ 66	¥ 79	¥ 73	¥ 59	¥ 76	¥ 115	¥ 123	¥ 97	¥ 99	¥ 85	¥ 82
	2022年	¥ 72	¥ 97	¥ 86	¥ 86	¥ 118	¥ 110	¥ 120	¥ 115	¥ 104	¥ 111	¥ 135	

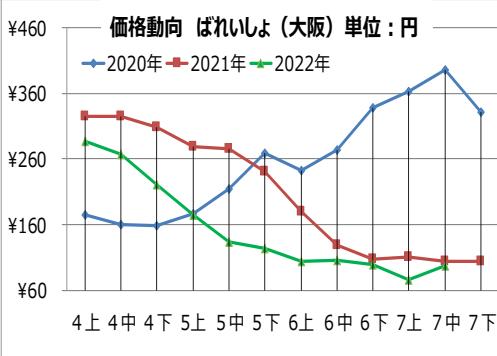
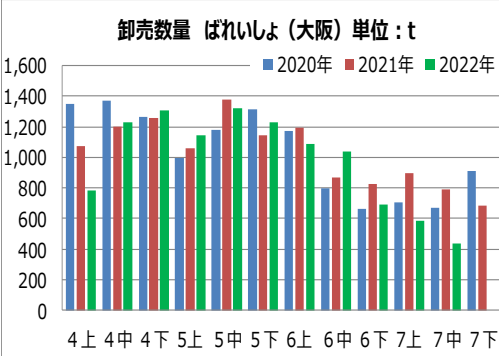
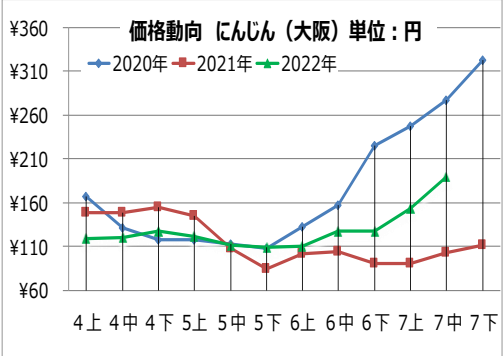
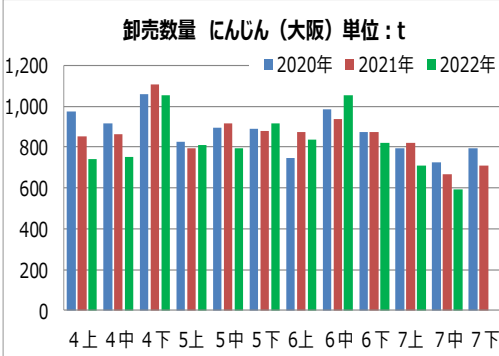
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	2020年	170	136	168	176	184	203	166	176	131	138	130	128
	2021年	178	140	153	160	185	190	169	168	153	183	131	130
	2022年	135	148	170	118	160	179	153	150	134	110	98	
卸値	2020年	¥ 521	¥ 600	¥ 552	¥ 511	¥ 466	¥ 489	¥ 553	¥ 595	¥ 708	¥ 688	¥ 724	¥ 875
	2021年	¥ 377	¥ 564	¥ 520	¥ 480	¥ 446	¥ 505	¥ 627	¥ 558	¥ 563	¥ 542	¥ 646	¥ 746
	2022年	¥ 412	¥ 489	¥ 523	¥ 546	¥ 588	¥ 584	¥ 585	¥ 580	¥ 580	¥ 682	¥ 781	



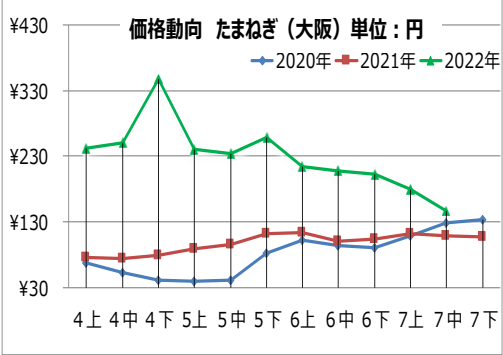
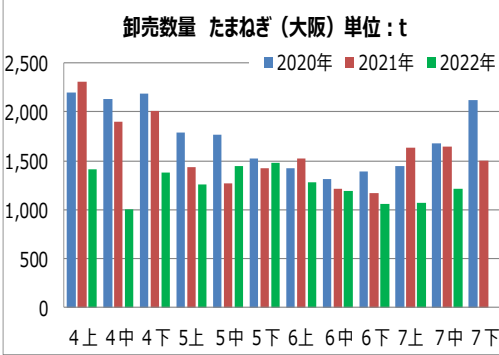
# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

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	2020年	975	916	1,057	827	893	889	747	987	872	796	724	792
	2021年	851	865	1,105	796	917	879	874	935	875	822	666	711
	2022年	739	750	1,055	810	795	917	838	1,055	823	710	593	
卸値	2020年	¥ 167	¥ 131	¥ 117	¥ 117	¥ 113	¥ 108	¥ 132	¥ 157	¥ 225	¥ 248	¥ 277	¥ 323
	2021年	¥ 149	¥ 148	¥ 155	¥ 145	¥ 108	¥ 84	¥ 102	¥ 104	¥ 90	¥ 90	¥ 103	¥ 111
	2022年	¥ 119	¥ 120	¥ 128	¥ 121	¥ 112	¥ 109	¥ 110	¥ 127	¥ 128	¥ 153	¥ 189	

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	2020年	1,351	1,367	1,266	995	1,180	1,312	1,169	801	663	708	672	912
	2021年	1,072	1,200	1,257	1,062	1,379	1,141	1,193	868	828	893	788	685
	2022年	786	1,225	1,307	1,146	1,320	1,230	1,085	1,037	694	583	435	
卸値	2020年	¥ 175	¥ 160	¥ 158	¥ 177	¥ 214	¥ 269	¥ 242	¥ 273	¥ 338	¥ 363	¥ 396	¥ 331
	2021年	¥ 324	¥ 325	¥ 308	¥ 279	¥ 275	¥ 240	¥ 179	¥ 128	¥ 107	¥ 110	¥ 104	¥ 104
	2022年	¥ 286	¥ 267	¥ 221	¥ 174	¥ 133	¥ 124	¥ 104	¥ 105	¥ 99	¥ 76	¥ 97	



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	2020年	2,199	2,130	2,188	1,786	1,769	1,522	1,425	1,313	1,391	1,443	1,681	2,121
	2021年	2,307	1,898	2,007	1,432	1,270	1,421	1,522	1,211	1,169	1,630	1,641	1,504
	2022年	1,410	1,000	1,382	1,259	1,441	1,481	1,276	1,189	1,064	1,065	1,212	
卸値	2020年	¥ 68	¥ 52	¥ 41	¥ 40	¥ 41	¥ 82	¥ 102	¥ 94	¥ 90	¥ 109	¥ 129	¥ 133
	2021年	¥ 76	¥ 73	¥ 79	¥ 88	¥ 96	¥ 111	¥ 113	¥ 101	¥ 103	¥ 112	¥ 109	¥ 106
	2022年	¥ 242	¥ 250	¥ 347	¥ 240	¥ 234	¥ 259	¥ 214	¥ 208	¥ 203	¥ 179	¥ 146	



来月もお楽しみに！