

季節の変わり目には「旬の野菜」を取り入れよう
旬の野菜は一番美味しく、栄養価も高い！！
「野菜の旬」がわからないが65.5%、年代上がるほど実感高まる

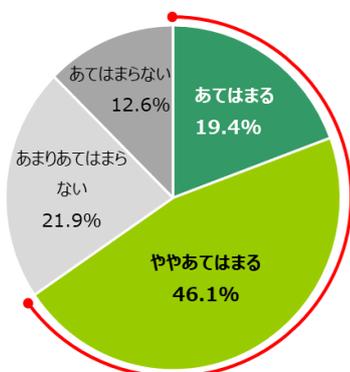
タキイ種苗株式会社（所在地：京都市下京区）は、これからが旬の野菜をお伝えし、季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期にしっかり野菜を食べてもらおうと、おすすめの野菜を紹介いたします。

野菜は旬の時期に食べるのが一番おいしくて栄養価も高いです。また、「旬」の時期を知ると、スーパーなどでそれぞれの野菜を目にした時に季節の変化も感じることもできます。

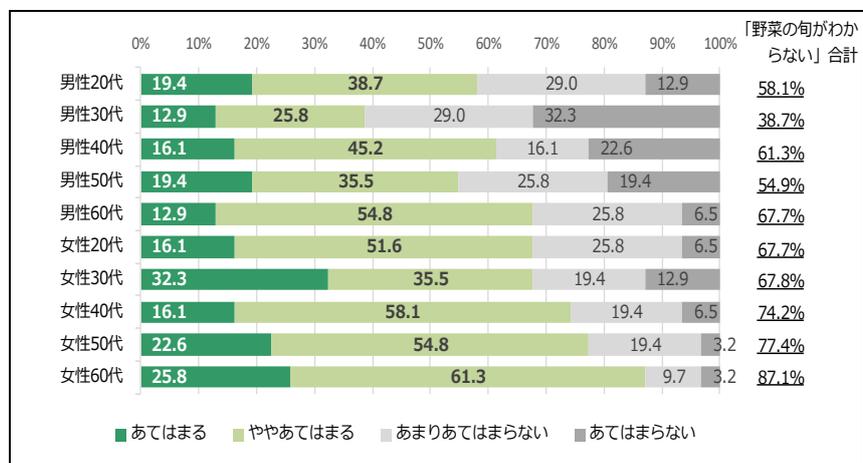


最近では、一年を通して同じ野菜が食べられるようになったので、「野菜の旬」が分かりにくくなってきています。タキイ種苗が2018年に行った調査でも、「野菜の旬がわからなくなった」と回答した方が65.5%という高い結果になりました。また性年代別での傾向を見ると、女性では年代が上がるほど、「旬がわからなくなった」と感じる人が多いようです。技術の進歩や品種の開発により同じ野菜がいつでも手に入るようになり、そうでなかった時代を知っている世代は、それを“旬がわからなくなる”と感じているのかもしれません。

◆「1年中出回る野菜が増え、野菜の『旬』がわからなくなった」N=310



「野菜の『旬』がわからない」
計 65.5%



▲データ:「タキイ種苗2018年野菜の総括」より

これからの時期は、ダイコンやネギ、ハクサイ、ミズナ、カブなどが旬を迎えます。野菜ひとつ取っても、色や形、味が違ったり、栄養が豊富に含まれているものなど色々な品種があるので、食べ比べてみるのも楽しいですね♪

おすすめ! タキイおすすめ品種



やわらかくて甘みがあり、生食でもおいしいカブ
「福小町」



美しく鮮やかな色が魅力の
ニンジン「京くれない」が主役のスープ



カロテン豊富でカットした断面のオレンジ色が特徴のハクサイ「オレンジクイン」とベーコンのロール煮

カラフルな野菜が食卓を明るく演出してくれます!



赤紫ミズナ「紅法師」は生食でサラダにもお鍋にも!

寒くなってくると、余計に家にいる時間が増えます。また、急に気温が下がると、風邪を引きやすくなり体調を崩してしまいがちですが、料理においしくて栄養価も高い旬の野菜をしっかりと取り入れて、冬に向けて体調を整えましょう!

体も温まり、栄養もしっかり摂れるスープや鍋料理がおすすめです♪

