

10月の見通し

【9月の振り返り】

夏野菜の入荷が大詰めを迎え、前進及び高温の影響で切り上がりの早い品目が多く見られた。果菜類は北海道・東北産を中心とする入荷で、前年の入荷量を上回るも、平年と比較すると少ない入荷となった。9月も残暑が続いたため、終盤ではありながらも夏野菜や薬味の需要は引き続き活発で堅調な販売が続いた一方、里芋をはじめとした根菜類は増加傾向でありながら煮炊き需要が低く軟調な販売が続いた。

【10月の見通し】

彼岸頃から秋の陽気をようやく感じられ、夏野菜から秋の品目へ本格的に以降する模様。きのこ類・銀杏・芋類の入荷がピークを迎え、業務需要を中心に荷動きも向上する見込み。果菜類は端境期にあたり、夏秋産地から関東・東海以西を中心とした抑制物に切り替わる。夏場の高温による生育の遅れが多発しており、入荷量は全体として多くない模様。昨年ほどではないものの高値傾向で推移する見込み。洋菜類は長野県中信地区・茨城県産が中心の入荷が見込まれる。レタス類・ブロッコリーはともに10月上旬は入荷量が少ない見込み。果菜類・洋菜類ともに西南暖地産は10月中下旬に向けて本格入荷が予想される。

※9月末時点での情報です。天候等、自然条件により入荷状況が掲載内容と異なる場合があります。

※入荷量（前年比） 入荷構成比（1カ月を100%とした入荷割合） ☆：セリ人おすすめの食べ方です。

品目	産地	上段：入荷量			規格			作況
		下段：入荷構成比						
 大根	北海道 青森 千葉	並			DB	10kg	L	北海道・青森県産は夏場の高温・干ばつやその後の大雨の影響が落ち着いたため品質向上。10月いっぱいまでの入荷見込み。 10月中旬頃から千葉県産が入荷開始する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
 人参	北海道	並			DB	10kg	M	夏場の高温で歩留まり・品質低下により入荷の減少が懸念されるが肥大傾向。2L・Lも増加。 気温が低下し、煮炊き需要が高まる見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 白菜	長野	並			DB	12kg	4玉	気温の低下に伴い、品質向上し、需要も高まる見込み。 10月中旬頃、長野県産がピークを迎え、 10月下旬頃からは、茨城県産が入荷開始する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	40	30				
 キャベツ	群馬	増			DB	10kg	8玉	群馬県産中心の入荷。10月中旬頃から茨城県産が入荷開始予定。 群馬県産は昨年に比べ、作付け面積を増やしているため多い見込み。 気温の低下に伴い、需要は高まることが予想される。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 ほうれん草	茨城(平場) 群馬(平場)	並			DB	25入	M	栃木県・群馬県の高冷地産は10月いっぱいまで入荷終了の見込み。 10月上旬頃から茨城県・群馬県の平場産が入荷開始し、徐々に増量する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 ねぎ	青森・秋田 北海道 山形・岩手 新潟 他	並			DB	5kg	2L・L	9月は稲刈りやその他品目の作業が重なり、低調な入荷量であったが10月には稲刈りが終了し、各産地増量する見込み。 また、気温の低下に伴い需要も高まることが予想される。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 レタス	長野	並			DB	10kg	2L・L	長野県産は終盤の入荷。 茨城県産の入荷が開始するが、入荷量がまとまるのは10月中旬以降の見込み。 ※入荷構成比欄は長野県産の記載になります
		上旬	中旬	下旬				
		70	30	0				
 きゅうり	群馬 埼玉 茨城	並			A	5kg		東北産の入荷が終盤。本格的に関東抑制産地へ入荷が切り替わる。 気温の低下とともにA品率が増加する見通し。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 なす	群馬 栃木 高知	微増			PK	30入	AM5P AL3P	夏秋関東産中心から、冬春高知県産中心の入荷へ切り替えが進む時期。 高知県産は順調に増加する見込み。 関東・東北産は終盤のため品質劣化が見受けられる。
		上旬	中旬	下旬				
		30	35	35				

※9月末時点での情報です。天候等、自然条件により入荷状況が掲載内容と異なる場合があります。

※入荷量（前年比） 入荷構成比（1カ月を100%とした入荷割合） ☆：セリ人おすすめの食べ方です。

品目	産地	上段：入荷量			規格			作況
		下段：入荷構成比						
 トマト	北海道 福島 群馬	並			DB	4kg	M・S	秋冬産地の入荷が徐々に開始する時期であるが、西南暖地では台風・大雨の影響で定植が遅れた。そのため10月上旬は入荷量が少なく引き合いは強まる見込み。 10月中旬以降は潤沢な入荷となる見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		20	40	40				
 ミニトマト	PK：千葉 静岡・愛知 バラ： 茨城・熊本	並			PK DB	200g 3kg	L・M	千葉県・静岡県・愛知県産は現状順調な生育・入荷。 熊本県産は8月10・11日の大雨の被害で入荷開始時期が遅れる可能性あり。茨城県産は終盤に向かい、11月中旬頃終了する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
 じゃがいも	北海道	並			DB	10kg	L	10月上旬はL中心で順調な入荷が見込まれるが、10月中旬から10月下旬にかけては入荷は落ち着く見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 たまねぎ	北海道	減			DB	20kg	L・M	7月の高温・干ばつの影響で引き続き例年を大幅に下回る入荷見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
 小松菜	茨城 栃木 埼玉	並			FG	200g	AM・AL	9月に引き続き10月中旬頃まで入荷量は多くはなく引き合いが強い見込み。下旬以降入荷量は増加する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 水菜	茨城	減			FG	200g	AM・AL	9月に引き続き10月中旬頃まで入荷量は多くはなく引き合いが強い見込み。下旬以降入荷量は増加する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 ニラ	高知				FG	50入	AM	山形県産から高知県産への端境期。 高知県産は10月頭頃から入荷開始予定。 山形県産は10月中旬頃入荷終了見込み。 生育順調で増加傾向。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 ピーマン	茨城 高知	並			DB FG	4kg 150g	AL AM	東北産の入荷が終了。茨城県産が出揃うものの前半は入荷量が多くはなく、高知県産が中旬以降増加する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		20	30	50				
 アスパラガス	メキシコ オーストラリア	並			【オーストラリア】 6.5kg 木箱バラ		【オーストラリア】 XL・L 【メキシコ】 3P	国産が終盤に向かい、徐々に輸入に切り替わる見込み。 【メキシコ】 円安の影響で原価高。生育は9月末現在順調だが、露地物のため入荷量は今後の天候に左右される。 ※入荷割合欄はオーストラリア産の記載。
		上旬	中旬	下旬	【メキシコ】 木箱100g束65入			
		30	40	30				
 ブロッコリー	北海道 長野	増			HS	6kg	20玉中心	高温と病害虫の発生の影響で、10月下旬は入荷量が少ない見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	40	20				
 かぼちゃ	北海道	並			DB	10kg	5・6玉	9月は前進気味の入荷であった。 10月はピークを過ぎた産地もあり、減少傾向となる地区も出てくる見込み。10月中旬～10月下旬は減少する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 さつまいも	千葉 茨城 徳島	並			DB	5kg	関東：L13本 西物：L18本	10月中旬頃までは潤沢な入荷の見込み。 10月中旬以降、各産地収穫・貯蔵作業に入るため入荷量は減少する見込み。 ☆10月13日さつまいもの日です！
		上旬	中旬	下旬				
		40	35	25				
 生しいたけ	秋田 北海道 栃木 徳島 山形 福島	増			PK	100g	A	夜温の低下に伴い入荷量は増加する見込みだが、残暑が続いているため、増加時期は10月中旬頃にずれ込む可能性あり。 10月中旬以降は潤沢な入荷が見込まれるが、人手不足が顕著に表れ、バラ品の入荷が増える見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		25	45	30				

※9月末時点での情報です。天候等、自然条件により入荷状況が掲載内容と異なる場合があります。

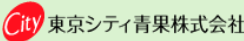
※入荷量（前年比） 入荷構成比（1カ月を100%とした入荷割合） ☆：セリ人おすすめの食べ方です。

品目	産地	上段：入荷量			規格		作況	
		下段：入荷構成比						
 小ねぎ	茨城 千葉	並			FG	30入 20入	AM・AL	定植時期の高温の影響で、現状より減ることはないものの入荷量は引き続き多くないことが想定される。 天候次第ではあるが、10月下旬頃より増加する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		20	20	60				
 小ねぎ	福岡・静岡 山口・広島 高知・佐賀	増			束	100g	AM・AS	本来収穫される予定の圃場が高温障害による生育不良のため、9月に引き続き入荷量は不足感がある見込み。秋雨前線により曇天が続くと、さらに生育が鈍化する懸念あり。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
 大葉	愛知 茨城	減			PK FG	100g 20g	秀L・秀M	年末に向けた植え替えが遅れたため、9月下旬からやや減少傾向。 10月中旬頃まで少量入荷が続く見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 山葵	静岡	並			HS	2kg	【真麦】	【真麦】15～19・20～25・30～35・40～45・50～55・60～ 【青】10～・20～・30～・40～ 単位：本 9月の降雨により水量が増え、植え付けを先立たせるため入荷量は減少傾向。真麦は小物傾向、青は太物傾向の入荷となる見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	40	20				
 銀杏	愛知	減			DB	500g	2L・L	最盛期を迎える。 藤九郎が10月2日頃より入荷開始見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 万願寺唐辛子	京都府 (6月～11月)	増			DB	1kg		9月以降の降雨と気温の低下により、樹勢は回復傾向で順調に入荷する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	30	30				
 ズッキーニ	長野	並			DB	2kg	M	夏場の高温により生育不良。 長野県産は11月上旬頃入荷終了見込み。 同じく11月上旬頃、宮崎県産の入荷が開始する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 みょうが	高知	並			HS	50gPK	AL・40入	促成物と抑制物の端境時期にあたる。 切り替えは順調で安定した入荷の見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
 蓮根	茨城 千葉	並			HS	4kg	AM	猛暑の影響で正品率は低下しているが、入荷量は昨年並みの見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 冬瓜	愛知	減			DB	10kg	3玉	貯蔵物の入荷。昨年ほどではないものの、玉焼けなどの被害により例年より少ない入荷の見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	30	40				
 国産パプリカ	山形 栃木 宮城 山梨				DB FG	5kg 5kg	バラ FG詰め	冬作産地の入荷開始時期が遅れる見通しのため、小玉中心の入荷となる見込み。※数量の予測たらず。
		上旬	中旬	下旬				
 里芋	埼玉	減			DB	10kg	2L・L	9月後半から気候が秋めいてきたことから需要は増加傾向。 9月下旬から入荷量も増加傾向で10月下旬までピークの見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	40	30				
 食用菊	山形 秋田	減			PK	2L・L	10入	天候次第ではあるが増加傾向の見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		40	40	20				

野菜の玉手箱

2025年10月号

※当資料の無断転載はご遠慮下さい。



※9月末時点での情報です。天候等、自然条件により入荷状況が掲載内容と異なる場合があります。
※入荷量（前年比） 入荷構成比（1カ月を100%とした出荷割合） ☆：セリ人おすすめの食べ方です。

品目	産地	上段：入荷量			規格			作況
		下段：入荷構成比						
	徳島	増			DB	1kg	40玉前後	10月1日入荷から冷蔵すだちに切り替わる。 干ばつと大雨の極端な天候の変化の影響で大玉傾向。 昨年に比べ2〜3割多い入荷の見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		50	30	20				
	高知 徳島	微減			DB	1.5kg	2L12玉	9月いっぱいまで青柚子の入荷が終了。 表年ではあるものの、平年に比べ入荷量は多くない。 今後の天候次第で肥大が進む見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		33	33	33				
	岩手 長野	並						高温で遅れていたが、気温の低下・降雨もあり、今後増加する見込み。 10月連休明け頃ピークの見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		20	50	30				
	静岡	減					2L	9月末現在早期作の入荷。10月中旬頃から普通作に切り替わり入荷量は増加する見込み。 月・火・木・金の入荷で基本全量競売。
		上旬	中旬	下旬				
		20	40	40				
	静岡	微減			DB	2kg	L・M中心	夢咲：月・木曜日入荷 とびあ：月・火・木・金曜日入荷 順調な生育で中秋の名月のピークに向かい増加中。 その後も入荷量は安定し、12月上旬まで入荷する見込み。
		上旬	中旬	下旬				
		30	40	30				
	茨城	減			PK	200 g 100 g	2L・L	高温のため例年に比べ入荷量は少ない見込み。 基本全量競売。
		上旬	中旬	下旬				
		10	40	50				

10月の行事予定

9月30日時点での予定です。
天候等の理由により、変更する場合がありますのでご了承ください。
☆…市場関係者のみのイベントです。フレッシュラボ前にて開催します。

	市場関連イベント	おもな記念日
1日(水)		コーヒーの日
2日(木)		豆腐の日
3日(金)		登山の日
4日(土)		イワシの日
6日(月)		中秋の名月
8日(水)		寒露
10日(金)	☆JA高知県 なす・ピーマン試食宣伝会	
13日(月)		スポーツの日
15日(水)		きのこの日
18日(土)	長野県新潟県きのこ/和歌山県 有田みかん 千客万来PRイベント	
23日(木)	☆JAあづみ 名月試食宣伝会	霜降
26日(日)		柿の日
27日(月)		読書の日
28日(火)	☆JA市原市・葉っぱやトップセールス	
31日(金)	☆JA遠州中央 海老芋部会試食宣伝会	

おもな季節の行事

- 🌕 中秋の名月… 10月上旬の満月の夜。1年で最も月がきれいに見える夜。稲穂に見立てたすすき満月に見立てた月見団子、里芋・柿・栗等の十五夜飾りを置き置き、月を鑑賞する。
- 🌫 寒露(かんろ)… 夜が長くなり、露が冷気によって凍りそうになる時期。
- 🌨 霜降(そうこう)… 秋が一段と深まり冬に向けて気温がグッと下がる頃。

特集

NHK「首都圏ネットワーク 市場のオシ！コーナー」にて紹介されました！

今回は

- ・かぼちゃ
- ・秋なすを取り上げました。

フライパンでかぼちゃプリン

【材料】

かぼちゃ…250 g
卵…3個
きび糖…大さじ2
牛乳…150ml
生クリーム…150ml



【作り方】

①かぼちゃの皮をむき、一口大の大きさに切り、竹串が通るまで茹でます。②茹であがったかぼちゃをすり鉢でつぶします。③卵・きび糖を入れ、さらにすりつぶします。④ボウルに移し、牛乳と生クリームを加え、混ぜます。⑤④のプリン液を漉します。⑥フライパンにクッキングシートを敷き、プリンカップを置きプリン液を注ぎます。⑦プリン液の高さまでフライパンに水を注ぎ、ふたをして15～20分程中弱火で蒸します。⑧プリン液が固まったら冷やして完成です！

揚げないかぼちゃコロッケ

【材料】

かぼちゃ…300 g
ひき肉…200 g
玉ねぎ…100 g
塩…小さじ1
醤油…小さじ1
パン粉…適量
バター20 g



【作り方】

①かぼちゃの皮をむき、一口大の大きさに切り、竹串が通るまで茹でます。②茹であがったかぼちゃをすり鉢でつぶします。③玉ねぎをみじん切りにし、飴色になったらひき肉を加え、中弱火で炒め、塩・醤油を加えます。④ボウルで②と③を混ぜ合わせます。⑤④を丸く形成します。⑥フライパンにバターを入れ、溶けたらパン粉を入れきつね色になる手前で火を止めます。⑦⑤の形成したかぼちゃに⑤のパン粉をまぶして完成です！

なすの揚げ浸し



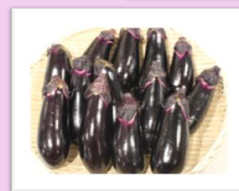
【材料】

なす…3本

油…適量

調味料♡

- ・お酢…大さじ2
- ・醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・塩…小さじ1/4
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…50ml



【作り方】

- ①調味料♡をすべて小鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。
- ②茄子を縦半分に切り、皮に切り込みを入れ、さらにもう半分に切ります。
- ③茄子を揚げ、①の調味液に浸します。
- ④味が染みたら完成です！



エッグプラントエッグ

【材料】(2人分)

なす…2本

卵…2個

塩…ひとつまみ

胡椒…小さじ1/4

ケチャップ…お好みの量

油…揚げ焼き用



【作り方】

- ①なすに縦に切り込みを入れ、10分程茹でる。
- ②なすの皮をむき、フォークの背で平らにする。
- ③たまごに塩、こしょうを加え混ぜる。
- ④③に②のなすを浸し、少し多めの油で焼く(残った溶き卵も加える。)
- ⑤お好みでケチャップをかけ完成。

