



# 3月行事カレンダー



| 日  | 曜日 | 一般行事                                             | 青森                            | 市場  | 日  | 曜日 | 一般行事                                        | 青森 | 市場  |
|----|----|--------------------------------------------------|-------------------------------|-----|----|----|---------------------------------------------|----|-----|
| 1  | 月  | マヨネーズの日 オリジナルTシャツの日<br>防災用品点検の日 マーチの日            | 第34回夜越山<br>洋ランまつり(平内町)        |     | 16 | 火  | ミドルの日 十六団子の日 国立公園指定記念日<br>財務の日              |    |     |
| 2  | 火  | ミニの日 出会いの日 ミニマウスの日                               |                               |     | 17 | 水  | 彼岸入り 漫画週刊誌の日 セントパトリックデー                     |    |     |
| 3  | 水  | ひな祭り 耳の日 ささみの日 サルサの日                             |                               | 市場休 | 18 | 木  | 精霊の日 点字ブロックの日 明治村開村記念日                      |    |     |
| 4  | 木  | 三姉妹の日 バウムクーヘンの日 雑誌の日<br>ミシンの日 三線の日               |                               |     | 19 | 金  | ミュージックの日 カメラ発明記念日 眠育の日<br>ウィッグの日 はとバス運行開始   |    |     |
| 5  | 金  | 啓蟄 サンゴの日 産後ケアの日 巫女の日                             |                               |     | 20 | 土  | 春分の日 電卓の日 サブレの日 日焼け止めの日                     |    | 市場休 |
| 6  | 土  | スリムの日 スマートストックの日                                 | スキーカーニバル(むつ市)                 |     | 21 | 日  | ランドセルの日 国際人種差別撤廃デー                          |    | 市場休 |
| 7  | 日  | さかなの日 メンチカツの日 消防記念日<br>サウナ健康の日 花粉症記念日 家計見直しの日    | ウインターフェスティバル<br>in モヤヒルズ(青森市) | 市場休 | 22 | 月  | 放送記念日 世界水の日 感動接客の日<br>さくらねこの日               |    |     |
| 8  | 月  | さばの日 国際女性デー みつばちの日<br>散髪の日 ビールサーバーの日 さやえんどうの日    |                               |     | 23 | 火  | 彼岸明け 世界気象デー                                 |    |     |
| 9  | 火  | 感謝の日 雑穀の日 酢酸の日 緑の供養の日<br>記念切手記念日                 |                               |     | 24 | 水  | 世界結核デー ホスピタリティ・デー<br>マネキン記念日 おもてなしの日 恩師の日   |    | 市場休 |
| 10 | 水  | 砂糖の日 ミントの日 名古屋コーチンの日<br>サボテンの日 たけのこ里の日           |                               | 市場休 | 25 | 木  | 散歩にゴーの日 電気記念日 笑顔表情筋の日<br>みんなでニッコリみんなで健康長寿の日 |    |     |
| 11 | 木  | いのちの日 パンダ発見の日 コラムの日                              |                               |     | 26 | 金  | カチューシャの唄の日                                  |    |     |
| 12 | 金  | スイーツの日 だがしの日 財布の日 笑顔の日                           |                               |     | 27 | 土  | さくらの日 世界演劇の日                                |    |     |
| 13 | 土  | 青函トンネル開業記念日 サンドイッチデー<br>漁業法記念日                   |                               |     | 28 | 日  | シルクロードの日 三つ葉の日<br>三ツ矢サイダーの日 グリーンツーリズムの日     |    | 市場休 |
| 14 | 日  | ホワイトデー 数学の日 美白デー マシュマロデー<br>国際結婚の日 円周率の日 キャンデーの日 |                               | 市場休 | 29 | 月  | マリモ記念日 作業服の日<br>みんつくの日→み(3)んなでつ(2)く(9)る     |    |     |
| 15 | 月  | 世界消費者権利デー 靴の記念日 オリーブの日<br>眉の日                    |                               |     | 30 | 火  | 信長の野望の日 妻がうるおう日<br>スポーツ栄養の日                 |    |     |
|    |    |                                                  |                               |     | 31 | 水  | 山菜の日 オーケストラの日 USJ開業<br>エッフェル塔落成記念日 体内時計の日   |    |     |

## 3 月販促

### 《3 月キーワード》

3/3(水)ひなまつり

3/14(日)ホワイトデー

合格発表・卒業式

新入学・新生活準備

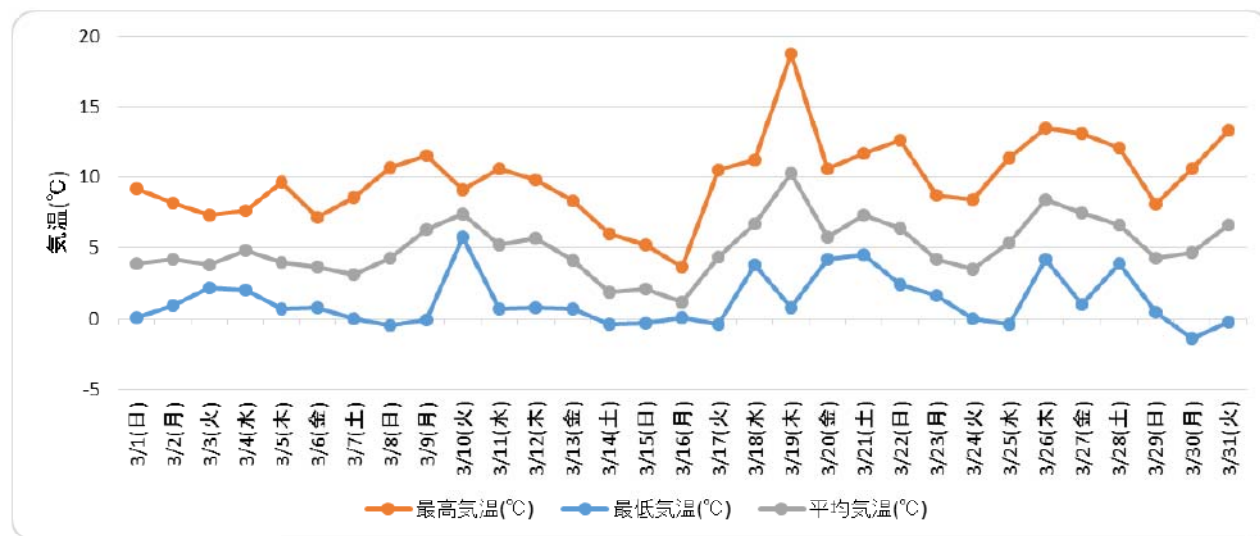
お祝い料理・春告魚・貝類

春の彼岸

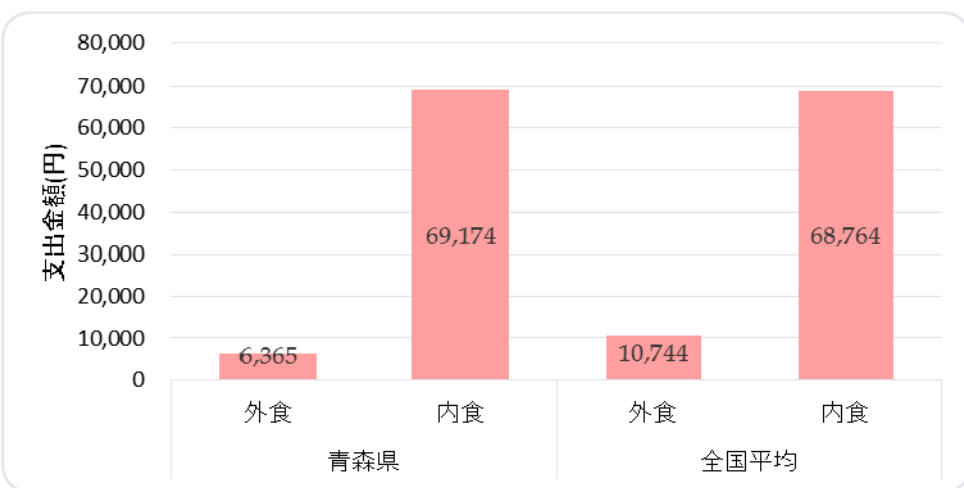
3/20(土)春分の日

花粉症対策

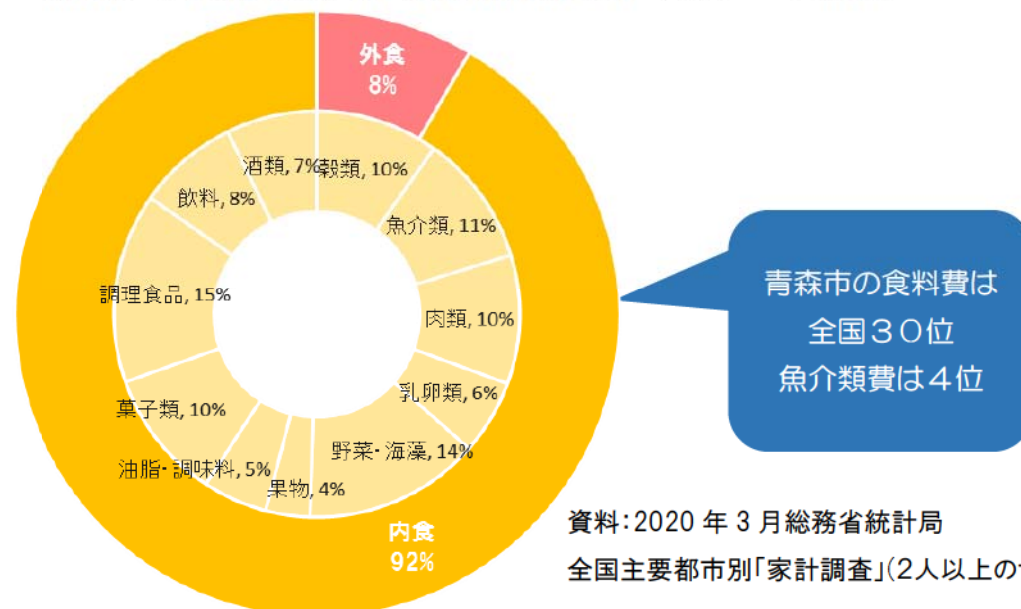
### 《青森市の3月の気温と降雪量》



### 《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



### 《青森市の食料費部門別構成比(2人以上の世帯)》



資料:2020 年 3 月総務省統計局  
全国主要都市別「家計調査」(2人以上の世帯)

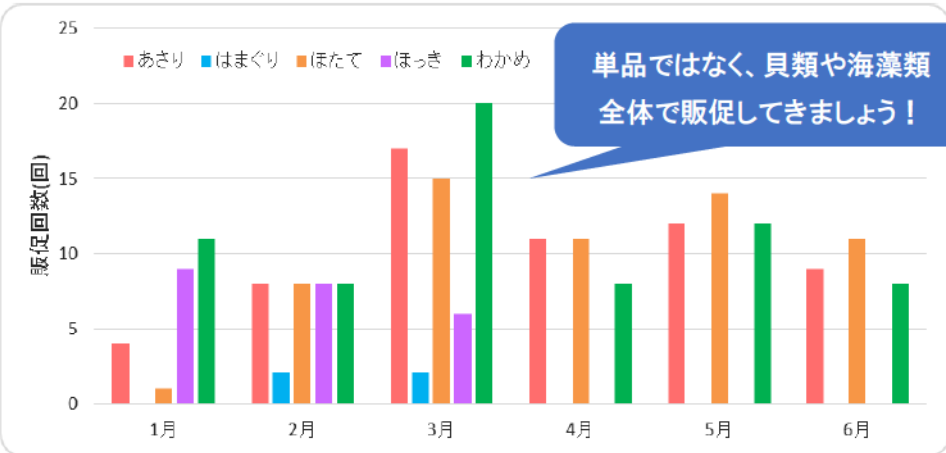


## 3月おすすめ商品

ひなまつり！年間で最大の取扱い月です！

# あさり・はまぐり

### 《当社の取扱状況と地元量販店の販促状況》



### 《商品案内》

| 商品     | 産地  | 規格  | 入数      |
|--------|-----|-----|---------|
| はまぐり   | 中国  | 2kg | 約25/30個 |
| 〃      | 〃   | 〃   | 約50/55個 |
| 〃      | 〃   | 〃   | 約75/80個 |
| 地蛤     | 千葉  | 5kg | 40/50個  |
| 〃      | 〃   | 〃   | 60/70個  |
| あさり    | 三重  | 5kg |         |
| あさり    | 熊本  | 〃   |         |
| あさり(中) | 北海道 | 〃   |         |
| あさり(中) | 愛知  | 〃   |         |

### 《生活背景と与件》

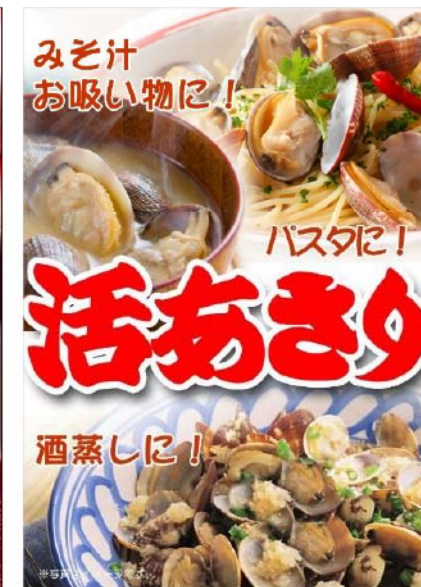
ひな祭りや合格発表、卒業式などお祝い事が多い月です。年間で最大の取り扱い月ですので、チャンスロスのないようにしっかり販促していきましょう。

### おすすめ！あさりの高速砂抜き50℃洗い

50度のお湯にあさりを入れます。お湯の中で殻をこすりつけ、そのまま5分ほど放置。時間がある時は15分ほど放置するか、お湯をかえてもう一度同じ工程を。しおれたレタスを50℃のぬるま湯に数分浸すとパリパリによみがえるといったヒートショックの原理を利用したもの。細胞死はしていないので、食感を損なう心配もなく、むしろふっくらぷりぷりになると評判です！

是非一度おためしを！

50℃のお湯でこすり洗い  
そのまま5分以上放置





## 3月おすすめ商品

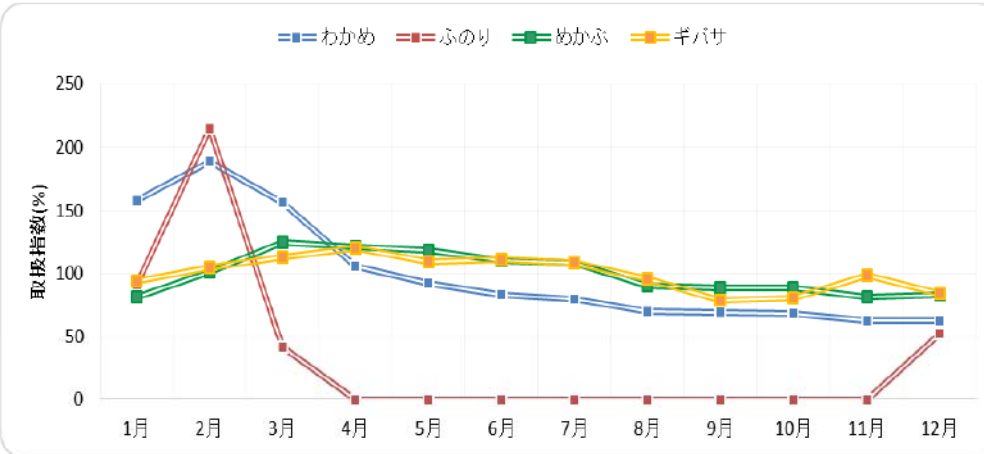
# 海藻類



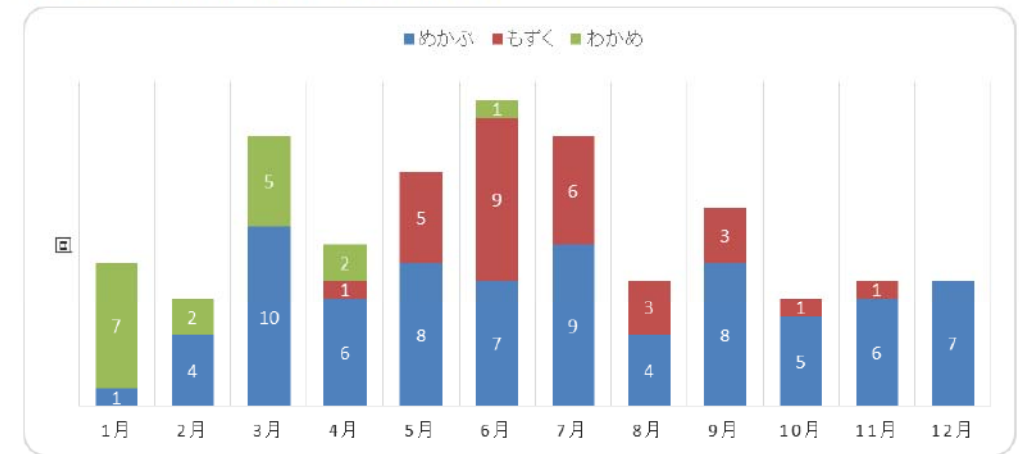
### 《生活背景と与件》

いよいよわかめ漁・めかぶ漁が最盛期を迎えます。健康志向が年々高まるにあたり、消費者の関心も高まっています。またこの時期は”国産””三陸産”の産地をアピールして販売できる時期なので、積極的にチラシや催事などでアピールしていきましょう。

### 《当社の取扱状況》



### 《地元量販店の販促状況》



### 《商品案内》

| 産地 | 商品     | 規格       |
|----|--------|----------|
| 岩手 | お刺身わかめ | 2kg      |
| 宮城 | お刺身わかめ | 2kg      |
| 宮城 | 生わかめ   | 500g 20入 |
| 宮城 | 生メカブ   | 3kg      |
| 宮城 | 生メカブ   | 3kg      |
| 青森 | 布のり    | 1kg      |

わかめの含まれるヨウ素は、油と一緒に摂取すると吸収率が上がるため、味噌汁や酢の物などにするときは、ごま油を数滴たると、風味が増して、薬効も増すと言われています。また、酢と組み合わせることによって、血圧やコレステロールを下げる効果を期待でき、食べやすくなります。



## 3月おすすめ商品

# 本ます

### 《生活背景と与件》

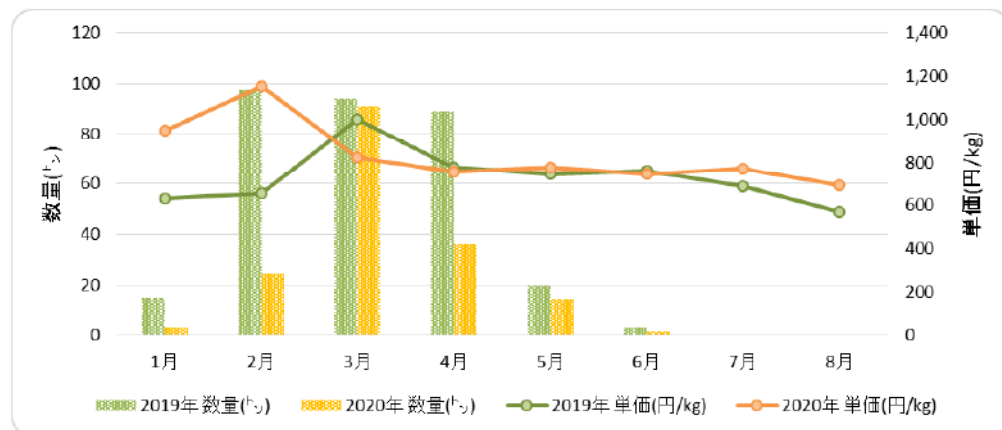
3月は本ますの水揚げがピークになり旬を迎えます。  
3月のお祝い行事に関連づけて、どんどん売り込んでいきましょう！



### 《今年の商品状況予想》

県内の本ますの3～4月の水揚げ傾向をみると、水揚げが減った翌年は水揚げ量が見込めます。今年は例年並～昨年以上の水揚げが見込まれます。北海道物と併せて販促していきましょう。

### 《近年の青森県さくらますの水揚げ状況》



本ますは漁期が約5ヶ月しかありませんので、是非積極的に販促しましょう！

### 《商品案内》

| 主要産地       | 地区       | 規格          | 入数     |
|------------|----------|-------------|--------|
| 北海道<br>青森県 | 北海道日本海地区 | 1尾2～3kg     | 1～2尾入  |
|            | 北海道噴火湾地区 | 1尾1～2kg     | 2～4尾入  |
|            | 北海道函館地区  | 1尾0.7～1kg   | 3～6尾入  |
|            | 青森県日本海地区 | 1尾0.5～0.7kg | 5～10尾入 |
|            | 青森県下北地区  | 1尾0.3～0.5kg | 6～13尾入 |
|            | 青森県太平洋地区 |             |        |

生食の場合は一度冷凍させてから！



## 鱒のルイベ



提供：青森のうまいものたちより





## 3月おすすめ商品

# 養殖真鯛



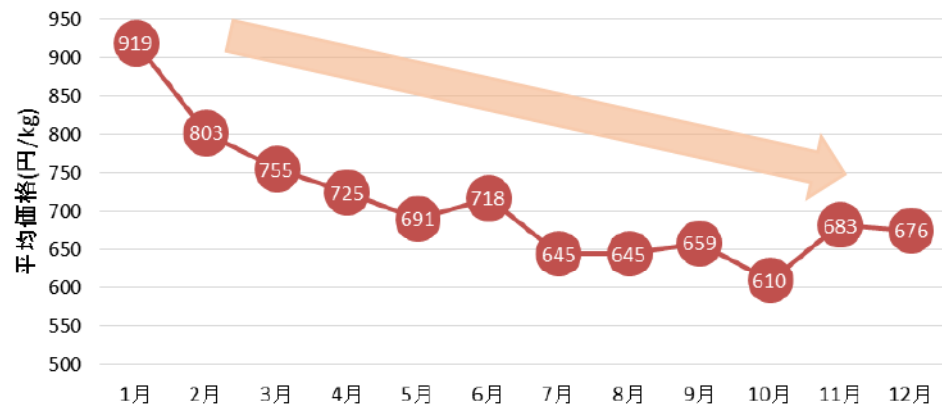
### 《生活背景と与件》

今月はお祝い事が多く仲間・家族等の集まりが多い月です。  
刺身商材の動きがよくなります！

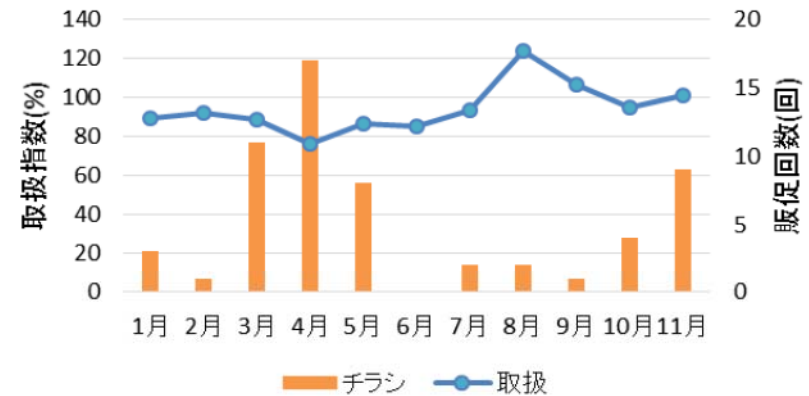
### 《商品状況》

各サイズが潤沢にあり、1尾 2.0kg アップから 1.0kg サイズの魚まで出荷できるので、用途別に合わせて積極的に販売していきましょう。

### 《豊洲市場の養殖またいの相場推移》



### 《当社取扱と地元量販店の販促状況》



### 《商品案内》

| 産地 | 商品  | 規格      |
|----|-----|---------|
| 愛媛 | 乙女鯛 | 2入 3kg台 |
| 愛媛 | 養殖鯛 | 2入 4kg～ |



### 《販促 POP 例》

## おすすめレシピ

### 鯛とあさりのアクアパッツァ



#### 【材料と分量(作りやすい分量)】

- 鯛の切り身…6 切
- あさり…250g 前後
- プチトマト…約 20 個
- ズッキーニ…1 本
- 白ワイン…1/2 カップ
- 水…1 カップ
- にんにく…1 片
- オリーブオイル…大さじ 2
- パセリ…適量
- 塩こしょう…適量

#### 下準備

- ① 鯛の切身は多めに塩をふっておき、アサリは砂出しをしておく。
- ② プチトマトはヘタを取り、ズッキーニは多めの角切り、にんにくはみじん切りにする。

#### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、香りが出るまで炒めたら、鯛を焼き始める。
- ② 鯛に綺麗な焼き色が付いたらひっくり返し、ズッキーニを入れて軽く炒める。
- ③ アサリを入れて白ワインを加えてフタをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ④ プチトマトと水を加えたらフタをして、さらに 10 分ほど蒸し焼きにする。アサリが完全に開いたら、塩こしょうで味を調えます。
- ⑤ 仕上げにオリーブオイルと刻んだパセリを散らして完成！

### ちらしパスタ



#### 【材料と分量(4人分)】

- パスタ(4 cm)…280g
- 水…1000ml
- 塩…大さじ 1
- オリーブオイル…大さじ 3
- はまぐり…20 個
- 白ワイン…100cc
- ミニトマト(赤)…6 個
- ミニトマト(黄)…6 個
- にんじん…40g
- 冷凍エビ…16 尾
- 菜の花…120g
- にんにく…6g
- しょうゆ…大さじ 2
- 塩…小さじ 1/6
- バター…25g

#### 下準備

- ・はまぐりは 50℃のお湯に 5 分間つけて砂を吐かせる。
- ・砂抜きが終わったら、貝同士を優しくこすり洗う。
- ・大鍋に3ℓの水と大さじ1の塩を入れて沸かしておく。
- ・菜の花は3～4cmに切り、塩(分量外)を入れたお湯でさっと茹でる。
- ・にんにくはみじん切り、人参は3mm幅の短冊切り、ミニトマトは半分に切る。

#### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくを加える。  
弱火で炒めにんにくの香りが出てきたら、はまぐりと白ワインを入れて蒸し煮にする。はまぐりの口が開いたら一度フライパンから取り出す。
- ② ①に人参、エビを加えて火を通す。火が通ったら茹でておいた菜の花を加え軽く和える。
- ③ 沸騰させておいたお湯にパスタを入れて、5分茹でる。(表示より早く茹でる)
- ④ ③をしっかり湯切りし大鍋に戻す。そこへバターを溶かして和え、しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。お皿にきれいに盛り付けたら完成！



## おすすめレシピ



学校法人柴田学園グループ

東北女子大学さん、東北女子短期大学さんとの協働の食育活動

『おさかな食育クッキング～魚魚っとおうちごはん～』

管理栄養士・栄養士の卵の学生さん達が考えたご家庭で簡単に作れて、栄養バランスのとれたレシピです♪

### ホンビノス貝とリボンスープ



濃厚で肉厚なホンビノスも  
うま味たっぷりのスープに！

| カロリー          | 蛋白質   | 食塩    |
|---------------|-------|-------|
| 94<br>kcal/1人 | 4.4 g | 0.9 g |

### ニシンとかぼちゃのパイ

『魔々の宅急便』で  
おなじみのニシンのパイをイメージ



| カロリー           | 蛋白質    | 食塩    |
|----------------|--------|-------|
| 665<br>kcal/1人 | 19.5 g | 1.4 g |

### 白菜とわかめのごましょうゆ



#### 【材料と分量(3人分)】

- 白菜…2枚(250g)
- 塩…小さじ1/6
- わかめ…20g
- みつば…20g

#### ＜ごましょうゆ＞

- 白すりゴマ…大さじ2

★砂糖…大さじ1

★しょうゆ…大さじ1

★煮出し汁…大さじ2

(ゆるま湯にだしの素を溶かしたものでも可)

#### 【作り方】

- 白菜をゆでて、柔らかくなったらザルに上げ、塩をふりかけて冷ます。
- わかめとみつばは、それぞれサッと茹で、水に取り水気をきる。
- 白菜の軸の部分の部分を包丁の峰で軽くたたき、軸と葉先が交互になるようにまきずの上に広げる。
- ③の上にわかめとみつばをのせてかたく巻く。
- 水気を絞り、丸く形を整えて9等分に切る。
- すりごまに、★の調味料を加えてごましょうゆを作る。
- 器にごましょうゆを敷き、切り口を上にして盛り付けて完成！