



4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	木	エイプリルフール トレーニングの日			16	金	女子マラソンの日 エスプレッソの日		
2	金	国際こどもの本の日 CO2 削減の日 歯列矯正の日			17	土	春土用入り 恐竜の日 なすび記念日 五平もち記念日		
3	土	いんげん豆の日 シミ対策の日 みずの日 葉酸の日 マルヨのほたるいかの日 趣味の日			18	日	よいお肌の日 発明の日 よい歯の日 毛穴の日 お香の日 もずくの日		市場休
4	日	清明 あんぱんの日 イースター どらやきの日 歯周病予防デー 幸せの日 フォーの日		市場休	19	月	地図の日 食育の日 飼育の日 自転車の日 良いきゅうりの日 収育の日		
5	月	ヘアカットの日 デビューの日 よごそうデー 新子焼きの日			20	火	穀雨 女子大の日 郵政記念日 ジャムの日 腰痛ゼロの日 青年海外協力隊の日 四川料理の日		
6	火	白の日 新聞をヨム日 コンビーフの日 春巻きの日 事務の日 開発と平和のためのスポーツ国際デー			21	水	民放の日 オーベルジュの日 川根茶の日		市場休
7	水	世界保健デー セルフケアの日 プリン体と戦う記念日 鉄腕アトム誕生日		市場休	22	木	よい夫婦の日(大人の日) アースデー 清掃デー ダイヤモンド原石の日 道の駅の日 肩こりを労わる日		
8	木	花祭り 貝の日 タイヤの日 おからの日 ホヤの日 炭酸水の日 折り紙供養の日 ベビーリーフ記念日			23	金	シジミの日 地ビールの日 こども読書の日 消防車の日 土用の丑の日	弘前さくらまつり(弘前市:~5月5日迄) 八戸市緑化まつり(八戸市:~5月5日迄)	
9	金	食と野菜ソムリエの日 大仏の日 鍼灸の日			24	土	植物学の日 日本ダービー記念日	平川さくらまつり(平川市:5月5日迄)	
10	土	女性の日 駅弁の日 フォトの日 お弁当始めの日 よいトマトの日 インテリアを考える日 ほうとうの日	りんご宇宙 Apple Cycle/CosmicSeed(弘前市~8月29日迄)		25	日	国連記念日 小児がんゴールドリボンの日 しあわせニコリ食で健康長寿の日 ファーストベイベー		市場休
11	日	ガッツポーズの日 しっかりいい朝食の日		市場休	26	月	世界知的所有権の日 よい風呂の日 海上自衛隊の日		
12	月	世界宇宙飛行の日 パンの記念日			27	火	哲学の日 駅伝誕生の日 悪妻の日 ロープデー		
13	火	水産デー 浄水器の日 喫茶店の日 決闘の日 新型インフルエンザ対策の日			28	水	シニアデー 庭の日 四つ葉の日 象の日 ドイツワインの日 缶ジュース発売記念日		
14	水	オレンジデー フレンドリーの日 タイタニック号の日 柔道整復の日 パートナーデー ロスゼロの日		市場休	29	木	昭和の日 ナポリタンの日 羊肉の日 国際ダンスデー 畳の日 タオルの日 歯肉ケアの日	はちのへ公園春まつり(八戸市:~5月5日迄)	市場休
15	木	よいこの日 遺言の日 良いコラーゲンの日 よい酵母の日 ヘリコプターの日 いちご大福の日			30	金	図書館記念日 しみゼロの日		

4 月販促

《4 月キーワード》

さくら祭り

新入学・新生活スタート

お弁当・おにぎり商材

4/8(木)貝の日・ホヤの日

4/13(火)水産デー

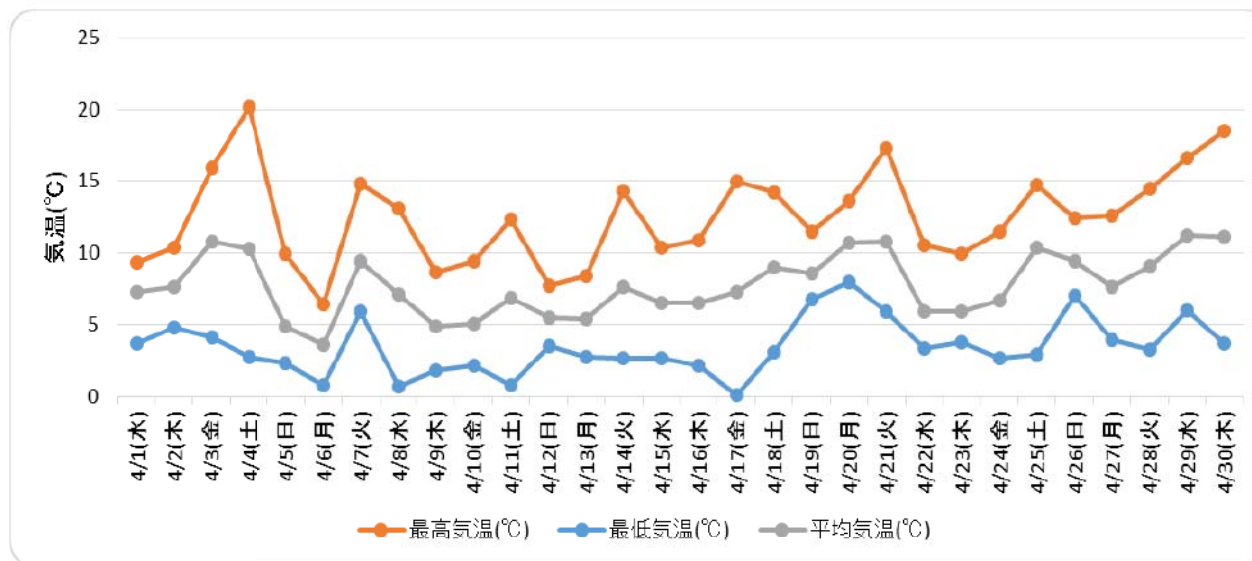
4/18(日)もずくの日

4/23(金)しじみの日

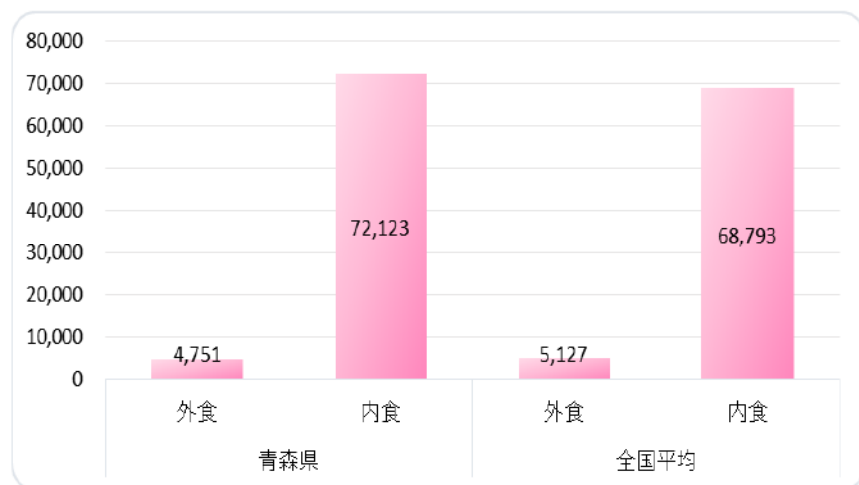
生食・お刺身商材需要拡大

山菜シーズン到来

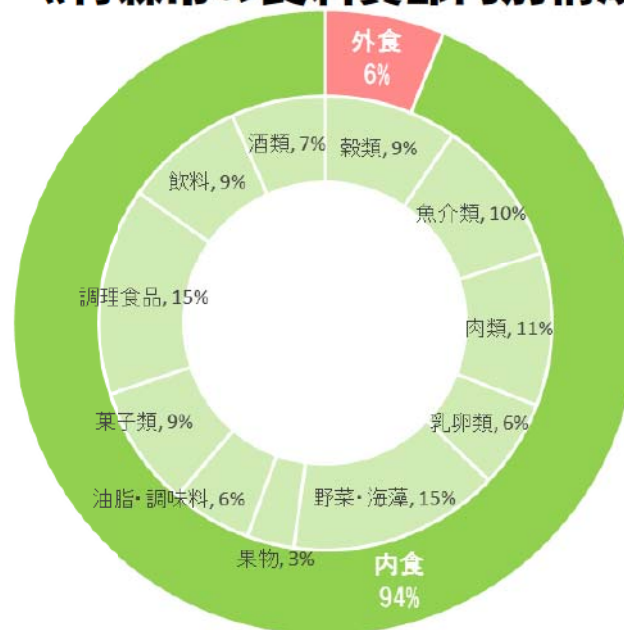
《青森市の4月の気温と降雪量》



《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)》



青森市の食料費は
全国位
魚介類費は位

資料:2020 年4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)

4月おすすめ商品

お花見に欠かせない！

とげ栗がに



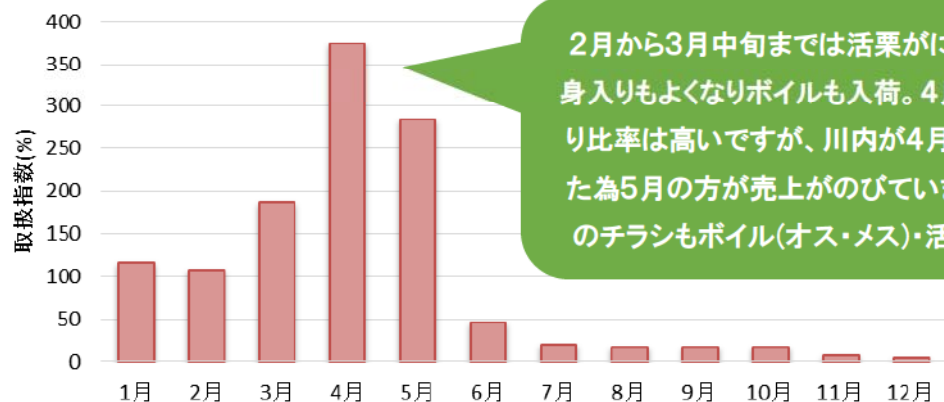
《生活背景と与件》

津軽の花見に欠かせないものといえば『栗がに』です。
桜の咲く頃が一年で一番かにみそも多く、美味しい時期です！

《産地状況》

近年は水揚げがかなり早く1月から入荷になっています。この時期のものはまだ若く身入りも5～6歩程度の為ほとんどが活で入荷してきます。身入りが良くなるのは3月中旬から8歩くらいまでなってきます。4月中旬になると身入りも良くミソも多くなり、メスは卵が入っています。川内の漁は2週間程度ですが毎年4月後半へずれ込んで遅くなってきています。川内のものはメスでも型も大きく陸奥湾内では評価は高いです。相場は例年並で花見・GWにかけて3～4月前半の相場の倍近くまで跳ね上がります。

《当社の取扱状況と地元量販店の販促状況》



2月から3月中旬までは活栗がにが主体で入荷し、後半から身入りもよくなりボイルも入荷。4月は花見・GWで需要が高いですが、川内が4月後半からの水揚げになった為5月の方が売上がのびています。4月～5月は量販店のチラシもボイル(オス・メス)・活で構成が入っています。

《販促 POP 例》

陸奥湾産 トゲ栗がに

青森県陸奥湾産「とげ栗がに」と呼ばれ、花見には欠かせないかにです。
水深5～10メートルのアソビ場に生息していて、甲幅が10センチほどの小さいながらも、
肉も味噌も毛蟹に劣らぬうまさです。

オス オスはこのふんどのようなものが鋭角な三角形
メス メスはこの部分が楕円形

オスとメスの見分け方

【活とげ栗がにの調理方法】
鍋にたっぷり水を入れ、塩を入れます。(海水と同じ程度)沸騰したらとげ栗がにを手籠を下にして鍋に入れ、12～15分程度茹でてください。(甲羅を上にとすると中のとげ栗がにの味噌がだいじなもので注意)。茹け場合は、甲羅を上にしても大丈夫です。

《商品案内》

品名	産地	規格	サイズ	入数
栗がに	青森県陸奥湾産	メス	4kg	12/18尾
〃	〃	〃	〃	20/30尾
〃	〃	オス	4kg	8/13尾
〃	〃	〃	〃	13/15尾



4月おすすめ商品

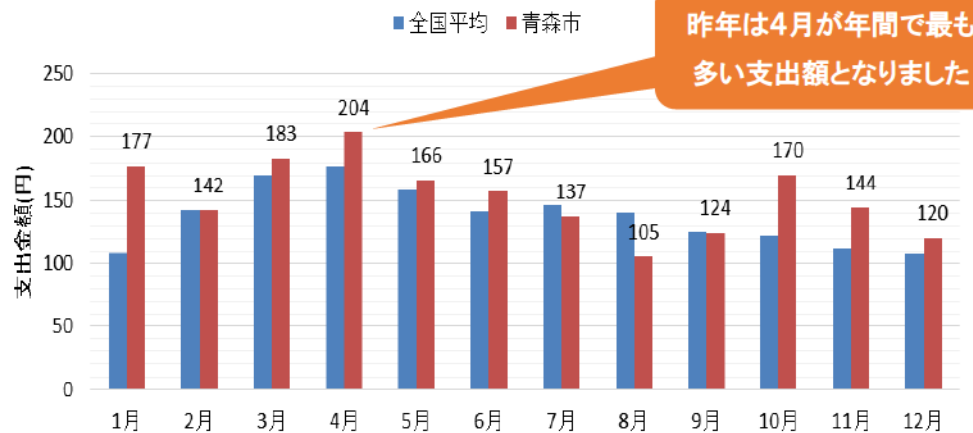
海藻類



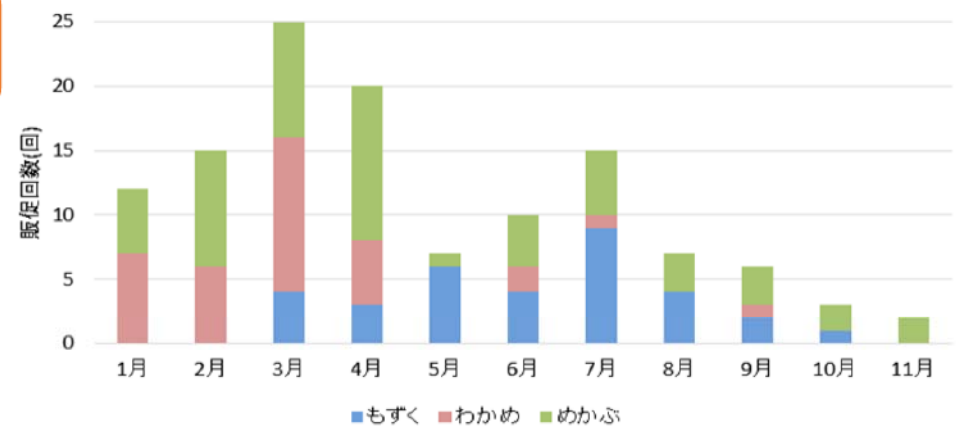
《生活背景と与件》

4月に入りいよいよわかめ漁・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。旬の味覚・東北の味覚・健康的食品の観点からも非常に大切な海藻の販売に力を入れてください。

《わかめの支出金額(2人以上の世帯)》



《地元量販店の販促状況》



《商品案内》

品名	産地	規格
生わかめ	宮城	100g 20入
生めかぶ	宮城	3kg
ふのり	青森	1kg
天然洗いもずく	沖縄	3kg
天然ボイル岩もずく	青森	500g 20入

《販促 POP 例》



わかめ・めかぶなどの海藻類はミネラル原です。低カロリーで食物繊維が多く、また免疫を高めるビタミンCや肌荒れや風邪予防に効果のあるβカロテン他ナイアシン、ビタミンA・B・K等のビタミンを野菜同様含んでいます。

4月おすすめ商品

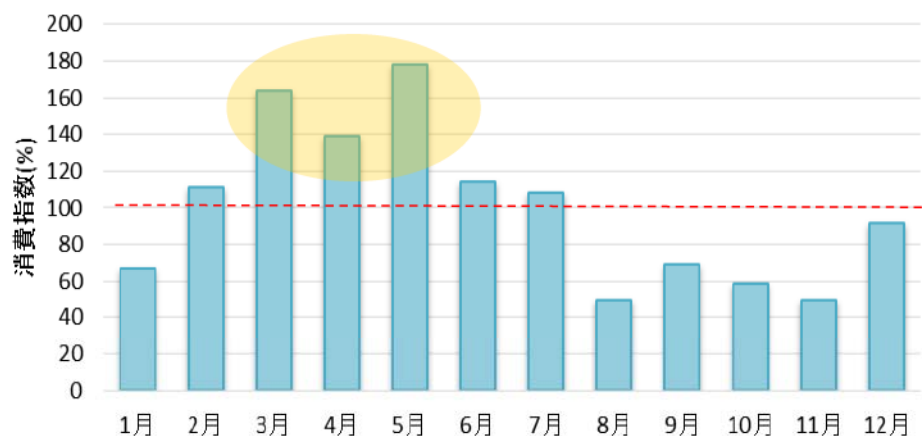
貝の祭典！

あさり

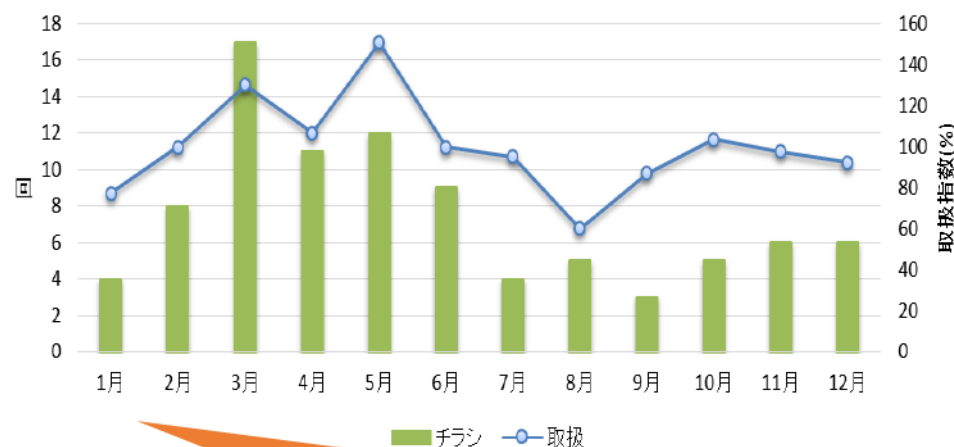
《生活背景と与件》

4月は会社や学校と新生活スタートの月です。したがって食事のパターンや高頻度食材も変わってきます。特に子供の健康面や食育面の潮流としては「朝食」に対しての必要性の声が非常に高くなっています。味噌汁の具材として、また春キャベツや菜の花等の食材と一緒にメニュー提案をして販促を図っていきましょう。

《青森市の消費指数(2人以上の世帯)》



《当社取扱と地元量販店の販促状況》



他の貝類や海藻商材と一緒に販促強化を図っていきましょう。

《商品案内》

品名	産地	規格
あさり	北海道	5kg
あさり	熊本	5kg

《あさりの栄養素》

鉄	貧血予防。持久力を高める。颜色を良くする。
ビタミンB12	造血作用。神経機能を正常に保つ効果。
タウリン	うまみ成分。血中のコレステロールを下げる。
マグネシウム	骨の代謝を正常に維持する。血管を拡張させ血圧コントロールに役立つ。
必須アミノ酸	生命活動に必要な栄養素。

『造血のビタミン』とも言われるビタミン B12 が貝類の中でも比較的量が多い。汁物や酒蒸しの場合、煮汁ごと摂取すると流出した栄養成分をとることができる。またレモンや、緑黄色野菜などのビタミン C の多い食品と一緒に食べると鉄の吸収が高まる。

《販促 POP 例》



おすすめレシピ

あさりと菜の花のいりたまご和え



【材料と分量(4~5人分)】

- あさり…300g
- 菜の花…2束
- 塩(茹で用)…小さじ1
- たまご…4個
- みりん…大さじ2
- みそ…大さじ2
- サラダ油…大さじ1~2
- 塩…少々
- かつお節…ひとつかみ

【作り方】

- ① 菜の花は根元を少し切って、塩を加えた熱湯でさっと茹で、冷水にとって冷ます。水気を拭いて半分の長さに切る。
- ② アサリは2カップの水で蒸す。
蒸し終わったらダシ汁と貝に分け、貝から身を取り出す。
- ③ アサリのダシ汁にかつお節を一掴み入れてダシをとって漉す。
- ④ 出来上がったダシ汁に塩で味付けをしてアサリの身と菜の花を漬けておく。
- ⑤ フライパンを弱火にかけて、よく溶いた卵を流し入れていり卵を作る。
- ⑥ 半熟状になったら火からおろしてみそとみりんを溶いて、卵が熱いうちに加えてよく混ぜる。
- ⑦ 漬けておいた菜の花の水気を切り、アサリの身と混ぜ合わせて器に盛り、卵をそえて完成！よく混ぜ合わせていただきます。

ごま塩風味しらすわかめ丼



【材料と分量(4人分)】

- ごはん…3合
- 釜揚げしらす…150g
- わかめ…100g
- 万能ねぎ…6本
- いりゴマ…適量
- 塩…適量
- ごま油…適量
- 卵黄…4個分

【作り方】

- ① わかめと万能ねぎは食べやすいように細かく切っておく。
- ② アツアツのご飯を丼に盛り付けて、しらすとわかめを敷きつめる。
- ③ 真ん中に卵黄をおとし、ねぎ、いりゴマを振って塩を適量ふりかけ、仕上げにごま油をひと回しかけて出来上がり！

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♪

生わかめとキャベツの簡単サラダ

カロリー 63 kcal/1人	蛋白質 3.0g	食塩 0.5g
-----------------------	-------------	------------



【材料と分量(2人分)】

- 生わかめ…20g
- キャベツ…1/12 個
- にんじん…中 1/4 本
- ツナ(水煮缶)…1/2 缶
- 白ゴマ…小さじ 1/2

<調味料A>

- ごま油…小さじ 1/2
- 酢…小さじ 1/2
- しょうゆ…小さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1/2
- レモン汁…小さじ 1/2

【作り方】

- ① 生わかめ…食べやすい大きさに切り、熱湯に入れてひと煮立させ、冷水にとってザルにあげて水気を切る。
キャベツ…太めの千切りにして茹でる。
にんじん…3cm長さの千切りにして茹でる。 ツナ…水を切っておく。
- ② 調味料Aを合わせ、そこにすべての材料を和える。
- ③ 器に盛り付けて、白ゴマをふって完成！

真鯛のマリネ



【材料と分量(2人分)】

- 真鯛(柵)…30g
- 白ワイン…小さじ 1
- ミニトマト…2個
- 玉ねぎ…10g
- レモン…10g
- セロリ…10g
- 水菜…4g
- パセリ(乾)…少々

<マリナード>

- グレープシードオイル…20g
- 酢・穀物酢…大さじ 1/2
- こしょう(混合)…少々

カロリー 125 kcal/1人	蛋白質 3.3g	食塩 0g
------------------------	-------------	----------

【作り方】

- ① 真鯛は食べやすい大きさに切って白ワインをかける。
ミニトマトは4等分に切り、玉ねぎは薄切り、レモンはいちょう切り、セロリは筋を取って千切り、水菜は3cm長さに切る。
- ② バットに野菜(玉ねぎ、セロリ、水菜、ミニトマト)を敷き、真鯛をのせ、レモンを上置く。
- ③ グレープシードオイル・酢・塩こしょうをよく混ぜ合わせてマリナードを作り、②の上からかけて漬け込む。
- ④ 器に盛り、パセリを振りかけて完成！