

5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	土	八十八夜 メーデー スズランの日 扇の日	鯉舂郷ピザ作り体験 2021(十和田市)		16	日	旅の日 抗疲労の日	菜の花フェスティバル(横浜町)	市場休
2	日	緑茶の日 鉛筆記念日 交通広告の日 婚活の日 カルシウムの日 世界まぐろデー 郵便貯金の日			17	月	高血圧の日 お茶漬けの日 生命・きずなの日	全日本リンゴ追分 Webコンクール(弘前市)	
3	月	憲法記念日 ゴミの日 リカちゃん誕生日 そうじの日	第39回津軽三味線世界大会(弘前市)	市場休	18	火	ことばの日 国際博物館の日 ファイバーの日		
4	火	みどりの日 ラムネの日 植物園の日 しらすの日	花切川へら餅釣り全国大会(東北町)	市場休	19	水	セメントの日 ボクシング記念日		市場休
5	水	立夏 こどもの日 端午の節句 わかめの日 植物エキスの日 未来の日 数の子の日 ウズラの日	弘前りんご花まつり(弘前市:9日)	市場休	20	木	世界計量記念日 ローマ字の日 森林の日 水なすの日 こんにゃく麺の日 ガチ勢の日		
6	木	コロッケの日 ゴムの日 ふりかけの日 コロネの日 国際ノーダイエットデー アクティブシニアの日			21	金	小満 小学校開校の日 ニキビの日 世界文多様性デー 探偵の日		
7	金	コナモンの日 粉の日 世界エイズ孤児デー ココナッツの日	黒石緑化まつり(黒石市)		22	土	国際生物多様性の日 ガールスカウトの日 たまご料理の日 サイクリングの日 ほじょ犬の日	大鰐温泉つつじまつり(～26日迄) ルピナスまつり(～6/30迄)	
8	土	ゴーヤーの日 世界赤十字デー 小鉢の日 松の日 声の日 ごはんパンの日 紙飛行機の日			23	日	ラブレターの日 キスの日 世界亀の日 チョコチップクッキーの日		市場休
9	日	母の日 アイスクリームの日 メイクの日 合格の日 コクの日 香薫の日 健康ミネラル麦茶の日		市場休	24	月	ゴルフ場記念日 伊達巻の日 菌活の日		
10	月	コットンの日 日本気象協会創立の日 袋物の日 リプトンの日 ファイトの日 黄金糖の日			25	火	広辞苑記念日 食堂車の日 主婦休みの日 みやざきマンゴーの日 子どもニコニコ笑顔育の日		
11	火	ご当地キャラの日			26	水	風呂カビ予防の日 ラッキーゾーンの日		市場休
12	水	看護の日 アセロラの日 ナイチンゲールデー		市場休	27	木	百人一首の日 小松菜の日 背骨の日		
13	木	愛犬の日 カクテルの日 メイストームデー			28	金	花火の日 ゴルフ記念日 骨盤の日		
14	金	温度計の日 種痘記念日 ゴールドデー マーマレードの日			29	土	蒟蒻の日 呉服の日 エベレスト登頂記念日 胡麻祥酎の日 シリアルの日 幸福の日		
15	土	ヨーグルトの日 沖縄復帰記念日 国際家族デー 青春七五三 水分補給の日 マイコファジストの日			30	日	ごみゼロの日 消費者の日 掃除機の日 アーモンドミルクの日 古民家の日	弘前城・弘前城植物園 無料開放日(弘前市)	市場休
					31	月	世界禁煙デー 古材の日		

5 月販促

《5 月キーワード》

山菜シーズン到来

ゴールデンウィーク・行楽

5/5(水)こどもの日・わかめの日

5/9(日)母の日

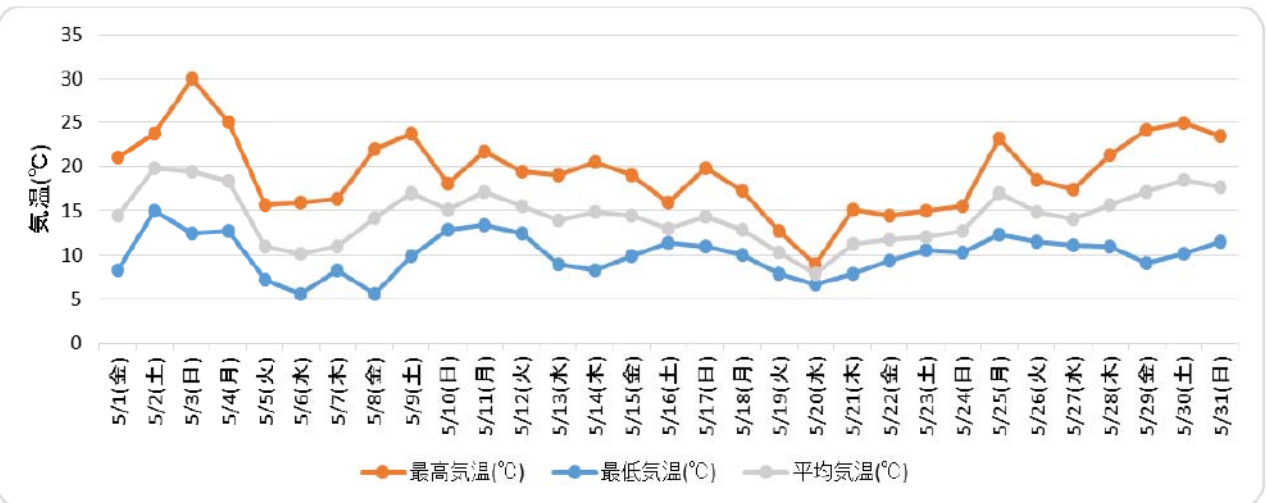
運動会・遠足・農繁期の

おにぎりお弁当商材

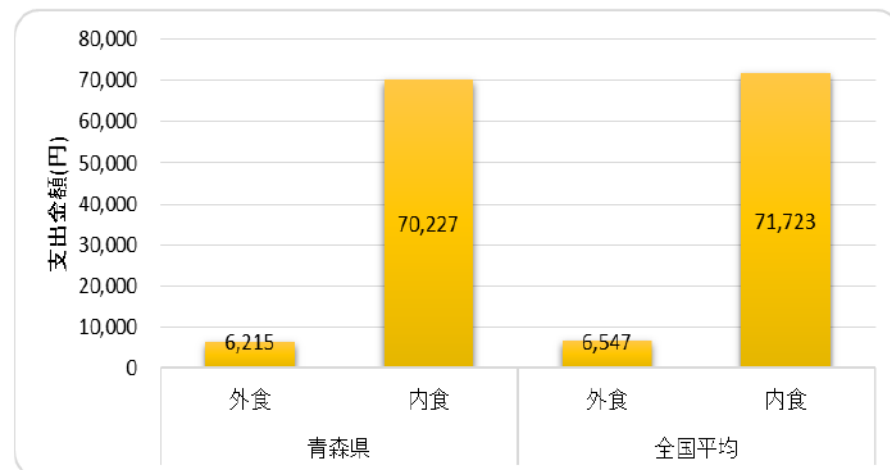
簡便商品

初夏の味覚

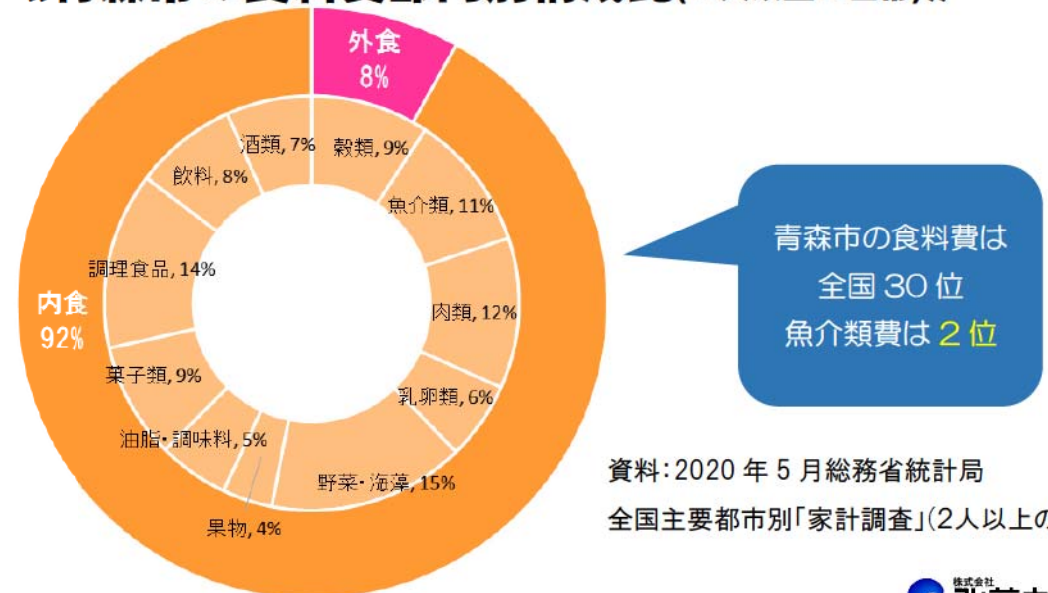
《青森市の5月の気温》



《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 5 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)

5月おすすめ商品

天然真鯛

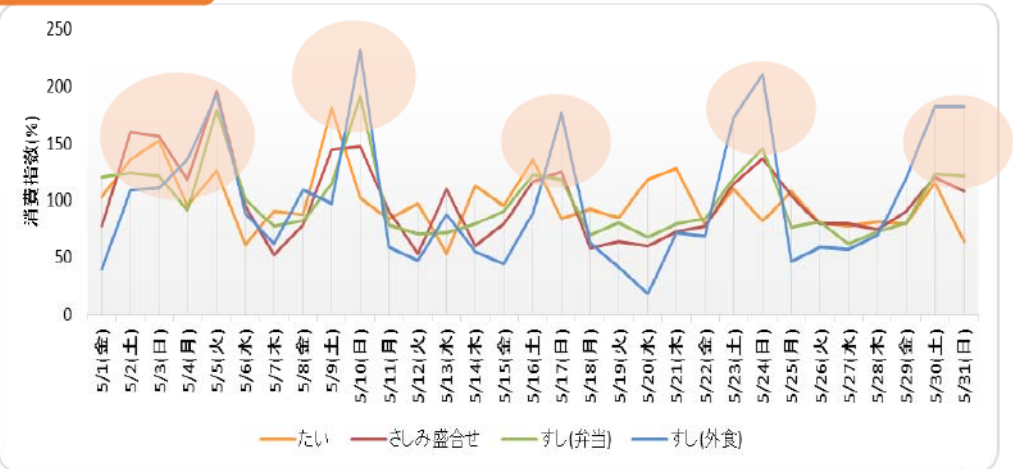
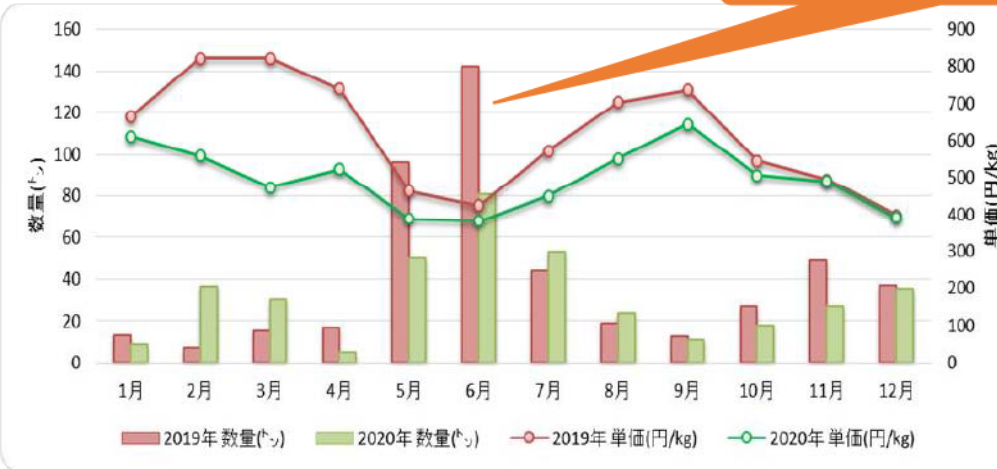
《今月の商品状況》

5月・6月は青森県内の真鯛の水揚げが最盛期を迎えます。昨年は5月が約50トン(対前年比 51.6%)、6月が約80トン(対前年比 56.8%)と水揚げが減少しました。平均単価では新型コロナウイルスの影響もあり、浜値でK387~381 円で推移しました。今年も昨年並みの水揚げが期待されます。

《近年の青森県産天然鯛の漁獲状況》

例年5月から本格的にスタートです！

《5月関連品目の日別消費指数》



《商品案内》

産地	品名	規格	入数
青森県	天然鯛	2~3kg	1入
〃	〃	1~1.5kg	1入
〃	〃	2~2.5kg	2入
〃	〃	2~2.5kg	3入
〃	〃	3~3.5kg	5~6入
〃	〃	3~3.5kg	8~12入

《販促 POP 例》

和・洋・中様々な料理方法で鯛を満喫！

鯛茶漬 	鯛めし 	塩釜焼き
カルパッチョ 	昆布ダシ 	ナッツオイルサラダ

イベントや週末に消費が高くなっています！

5月おすすめ商品

活ほたて



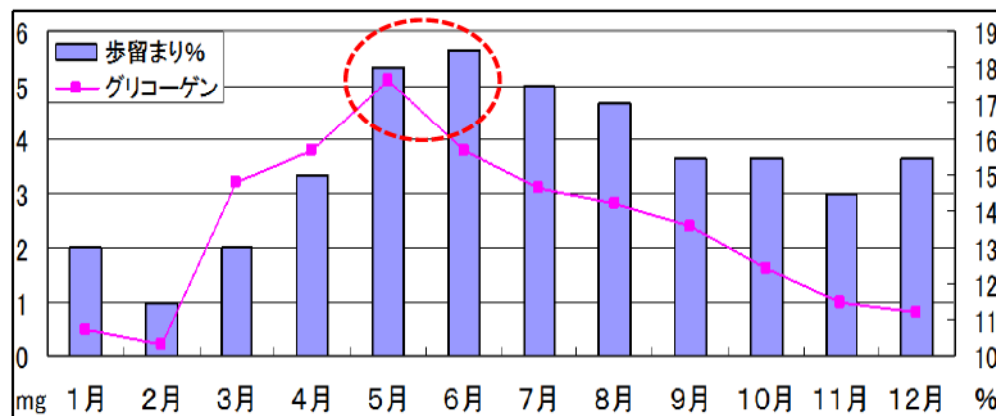
《生活背景と与件》

5月はGW、母の日、運動会とイベントや行事が目白押しです。しかし今年も新型コロナウイルス感染拡大により自粛が続きそうですが、陸奥湾ほたては5月6月が一番美味しい時期なので、自宅でのバーベキュー商材や刺身商材として販促していきましょう。

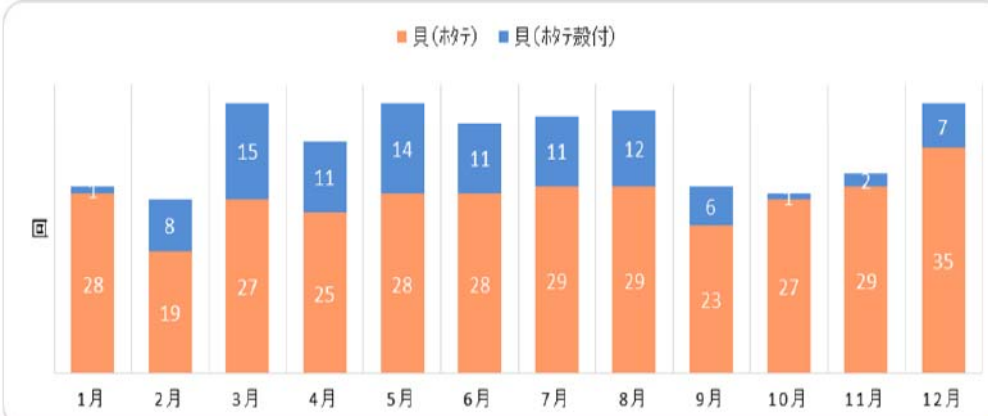
《今月の商品状況》

今月は陸奥湾がメインとなります。西部(後潟)は2月頃から瀬死を見込み早めに出荷をしています。また東部も(平内～野辺地・むつ)その兆候が見られます。生産量は例年並みですが、気温の上昇にともない瀬死していくものと思われます。今年も生育状況があまり良くないため、キロ5/6枚型が中心です。宮城は新貝中心のため小さめで、岩手は大型が中心となり、全般に生産量はあると思われます。生育不良と瀬死で数量も減っている為、成貝は昨年並みくらいで推移すると思われます。

《陸奥湾産ほたてのグリコーゲンの月別変化(%)》



《当社の取扱状況》



陸奥湾ほたては夏が5月・6月が一番美味しい時期です。刺身商材としても、BBQ商材としても販促を積極的に展開しましょう！

《商品案内》

産地	品名	規格	入数
宮城・岩手県産	養殖活ほたて	10kg	45/50枚
青森陸奥湾産	養殖活ほたて	10kg	55/60枚
青森陸奥湾産	養殖活ほたて	10kg	65/75枚
北海道野付産	天然活ほたて	4kg	20/22枚



4月～8月には美味しいと言われていますが、それはほたての貝柱の水分量が減り旨味成分であるアラニン、グリコーゲン、グルタミン酸が増加するためです。またタウリンは目や脳の発達を助け、他のコレステロール(LDL、悪玉コレステロール)を減らす効果があり、血圧を下げる働きがあります。

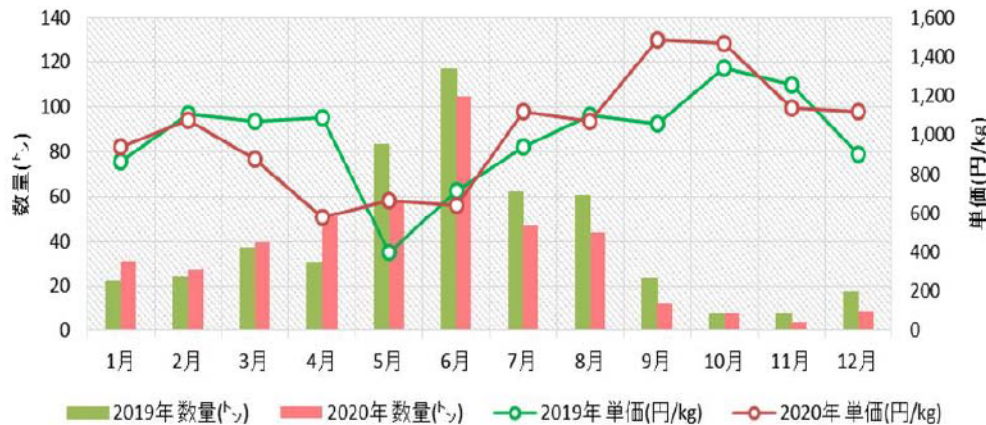
5 月おすすめ商品

ウスメバル

《今年の商品状況》

毎年5月から水揚げが増えはじめます。昨年5月は58トンで新型コロナウイルスもあり、平均単価はK663 でした。
価格は水揚げ量によって違いますが、年間で一番安い6月に量販するためにもぜひ近海物を5月からどんどん販売してください。

《過去2年の青森県産うすめばるの漁獲状況》



《商品案内》

産地	品名	漁法	規格	尾数	数量
山形・秋田	めばる	釣物	大	7～9尾	3kg
小泊・下前	めばる	釣物	中	11～14尾	3kg
三厩・竜飛	めばる	釣物	小	15～18尾	3kg

 メバルは高タンパク質・低カロリーな白身魚です。

造血作用のあるビタミンB12を豊富に含み、血栓防止や脳機能維持・改善、コレステロール値低下に有効なEPA・DHA、抗酸化作用のあるビタミンE、血行を良くしたりアルコールを分解するナイアシン、骨の強化に役立つリン、高血圧を予防するカリウムなどを含んでいます。

《生活背景と与件》

メバルの水揚げはピークをむかえます。刺身をはじめ、焼き・煮付け・汁物など、料理用途が広い魚です。価格も売やすくなってきますので、こどもの日、母の日などのお祝い赤物メバルをどんどん販促していきましょう！



《商品特徴》

小泊沖は日本海を北上する対馬海流（暖流）が北海道東へ上るものと、津軽海峡を日本海側から太平洋に流れる津軽暖流とに別れる、その調度境目になり、潮の流れもやや早いところでもあり、身のしまったメバルが特徴です。

《販促 POP 例》



5 月おすすめ商品

いか BBQ 商材

行楽シーズン！

BBQ



《生活背景と与件》

気温も徐々に上昇してきます。

今年も密になるのを避けつつ、少人数でのレジャーを楽しむ人も多いのではないのでしょうか。今回はレジャーの定番であるバーベキューでのいか商材をご紹介します。

《商品案内》



品名	いかの足焼いちやいました。	品名	真いかポップ串つき	品名	つぼ抜きいか照焼き	品名	いか焼き明太
産地	国産	産地	岩手	産地	青森	産地	アルゼンチン・台湾
入り数	3k	入り数	60 本	規格	4 尾	入り数	3k
				入り数	15 入		

おすすめレシピ

こどもの日のお祝いにぴったり! 見た目も美味しい! カップ寿司



【材料と分量(カップ6個分)】

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| ●ごはん…3合分 | ●すし酢…1個分につき小さじ1 | ●まぐろ…1 冊 |
| ●サーモン…1 冊 | ●いくら…100g | ●とびっこ…1 パック |
| ●鮭フレーク…1 瓶 | ●厚焼きたまご…150g | ●刻みのり…少々 |
| ●万能ねぎ…1/2 束 | ●大葉…10 枚 | |
| ●かいわれ大根…1/2 パック | ●かに風味かまぼこ…1/2 パック | |

【作り方】

- ① 具材はすべてお好みのものをつかってください。
適宜食べやすい大きさに切る。
- ② カップにごはんを入れ酢飯を小さじ1をまわしかけ、少し冷ましたら、
お好みの具材をトッピングして出来上がり!

鯛のカルパッチョ



【材料と分量(4人分)】

- 鯛(刺身用)…2 冊
- 粒マスタード…大さじ4
- レモン…1 個
- オリーブオイル…適量
- 黒こしょう…適量
- 塩…適量
- ベビーリーフ…お好きな分量

【作り方】

- ① 鯛は薄く切り、円を描くように盛り付ける。
- ② 盛り付けた鯛煮、塩・黒こしょう・オリーブオイルの順でふりかけ、レモン半個分を
絞りふりかける。
- ③ 粒マスタードと少量のオリーブオイルを混ぜ合わせたものを塗る。
- ④ ベビーリーフは、オリーブオイルを回しかけ、レモン半個分搾り汁・黒こしょう・塩
を合わせたものに混ぜておく。
- ⑤ 盛り付けておいた鯛の上にベビーリーフを盛り付けて、お好みでさらにオリーブオ
イルをかけて完成!

鯛の他にも帆立・ヒラメ・マグロなどにも合います。

ここではベビーリーフを使っていますが、レタスや水菜などお好きなものをお使いください。

おすすめレシピ

めばるの塩レモン和え丼ぶり



【材料と分量(4人分)】

- メバル(刺身用)…1尾
- ＜A＞
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ 1/3
- 砂糖…大さじ1
- ごま(白)…小さじ1
- ごま油…大さじ2
- ご飯…2合
- きゅうり…1/2 本
- 赤パプリカ…1/2 個
- レモン…1/4 個

【作り方】

- ① 普通炊きでご飯を炊く。
- ② 刺身用のメバルを一口大に切る。
- ③ きゅうりと赤パプリカは千切りに、レモンはいちょう切りにする。
- ④ 白ごまは炒って、粒が少し残るくらいに粗ずりする。
- ⑤ ④にメバルと調味料＜A＞を入れて和え、10分置く。
- ⑥ ③の野菜を⑤のすりばちに入れてもう10分置く。
- ⑦ 炊きあがったご飯の上に⑥を盛り付けて完成！

ほたてのかき揚げ



【材料と分量(5人分)】

- ほたて…250g
- 長ネギ…1本
- いんげん…10本
- 小麦粉…20g
- 揚げ油…適量
- ＜衣の調味料＞
- 小麦粉…約 60g
- 冷水…120cc

【作り方】

- ① ホタテは縦に四つ切り、長ネギは2cmのぶつ切り、いんげんは斜め薄切りにする。
ねぎが太い場合は縦2つに切ってから2cm幅で切ってください。
- ② ボウルに＜衣の調味料＞を入れ、練らないように菜箸でざっと混ぜて衣をつくる。
- ③ 別のボウルにホタテ・長ネギ・いんげんを入れ、小麦粉を20gをまぶす。
- ④ 作った衣をホタテの入ったボウルに流し入れてサックリ混ぜる。
- ⑤ 人数分に分け、おたま等ですくって滑らすように180℃の油に落とし入れ、途中で裏表返して3～4分揚げて完成！

長ネギといんげんがちょうどよいアクセントに！
いんげんの代わりにアスパラでも美味しいですよ♪