



# 6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  | 火  | 衣替え 牛乳の日 写真の日 気象記念日 鮎の日<br>防災用品点検の日 麦茶の日 梅肉エキスの日                         |                                            |     | 16 | 水  | 和菓子の日 バイクエクササイズの日 無重力の日<br>麦とろの日 ケーブルテレビの日 堂島ロールの日          |                                                              | 市場休 |
| 2  | 水  | 横浜港開港記念日/長崎港記念日 甘露煮の日<br>おむつの日 オムレツの日 イタリアワインの日                          |                                            | 市場休 | 17 | 木  | 砂漠化および干ばつと戦う国際デー                                            |                                                              |     |
| 3  | 木  | ポンコツの日 世界自転車デー 計量の日                                                      |                                            |     | 18 | 金  | 考古学出発の日 おにぎりの日 国際寿司の日                                       |                                                              |     |
| 4  | 金  | 歯の衛生週間(～10日) 蒸し料理の日                                                      | 第25回万国ホラ吹き大会<br>6/4 秋田県田代地区<br>6/5 青森県大鰐町  |     | 19 | 土  | 元号の日 ベースボール記念日<br>ロマンスの日 朗読の日                               | 奥津軽虫と火まつり(五所川原市)<br>花菖蒲まつり(鯉ヶ崎町～7/19迄)<br>佐井村うに祭り(佐井村～6/20迄) |     |
| 5  | 土  | 芒種 環境の日 老後の日 ロゴマークの日                                                     | 6/6 zoomで事前撮影後、審査<br>芍薬まつり<br>(鯉ヶ崎町～6/13迄) |     | 20 | 日  | 父の日 モンブランの日 ペパーミントの日                                        |                                                              | 市場休 |
| 6  | 日  | 梅の日 兄の日 いけばなの日 楽器の日<br>ひつじの日 らっきょうの日 大麦の日 補聴器の日<br>ロールケーキの日 ローカロリーの食生活の日 |                                            | 市場休 | 21 | 月  | 夏至 冷蔵庫の日 キャンドルナイトの日<br>スナックの日 国際ヨガの日<br>スパークリング清酒の日 えびフライの日 |                                                              |     |
| 7  | 月  | 母親大会記念日 緑内障を考える日                                                         |                                            |     | 22 | 火  | ボウリングの日 かにの日 DHAの日                                          |                                                              |     |
| 8  | 火  | 世界海洋デー ガバオの日 ルンバの日                                                       |                                            |     | 23 | 水  | 沖縄慰霊の日 オリンピックデー                                             |                                                              | 市場休 |
| 9  | 水  | たまごの日 ロックの日 サイバー防災の日<br>ゼネラル・オイスターの岩牡蠣の日                                 |                                            | 市場休 | 24 | 木  | UF0記念日 ドレミの日 林檎忌・麦の日                                        |                                                              |     |
| 10 | 木  | 時の記念日 ローストビーフの日 ところてんの日<br>Dole スムージーの日 緑豆の日 無添加の日                       |                                            |     | 25 | 金  | 住宅デー 指定自動車教習所の日 詰め替えの日<br>展覽試合の日 船員デー サザンの日                 |                                                              |     |
| 11 | 金  | 入梅 傘の日 学校図書館の日 梅酒の日                                                      | 大畑海峡サーモン<br>祭りネット即売会                       |     | 26 | 土  | 露天風呂の日 世界格闘技の日                                              |                                                              |     |
| 12 | 土  | 児童労働反対世界デー 恋人の日<br>日記の日 晩餐館焼肉のたれの日                                       | 田んぼアート<br>(田舎館村～10/3迄)                     |     | 27 | 日  | ちらし寿司の日                                                     | ふじワングランプリ<br>2021(藤崎町)                                       | 市場休 |
| 13 | 日  | はやぶさの日 いいみょうがの日                                                          |                                            | 市場休 | 28 | 月  | 貿易記念日 パフェの日                                                 |                                                              |     |
| 14 | 月  | 世界献血者デー 手羽先記念日 認知症予防の日                                                   |                                            |     | 29 | 火  | 佃煮の日 星の王子さまの日 ビートルズの日                                       |                                                              |     |
| 15 | 火  | 大吉日 暑中見舞いの日 米百俵デー 生姜の日<br>オウムとインコの日 スタジオジブリ設立                            |                                            |     | 30 | 水  | 大祓 ハーフタイムデー うちエコ!ごはんの日<br>酒酵母の日 リンパの日                       |                                                              | 市場休 |

## 6 月販促

### 《6 月キーワード》

6/20(日)父の日

運動会・農繁期⇒おにぎり商材

刺身・BBQ 商材 6/18(金)ホタテの日

宵宮シーズン到来

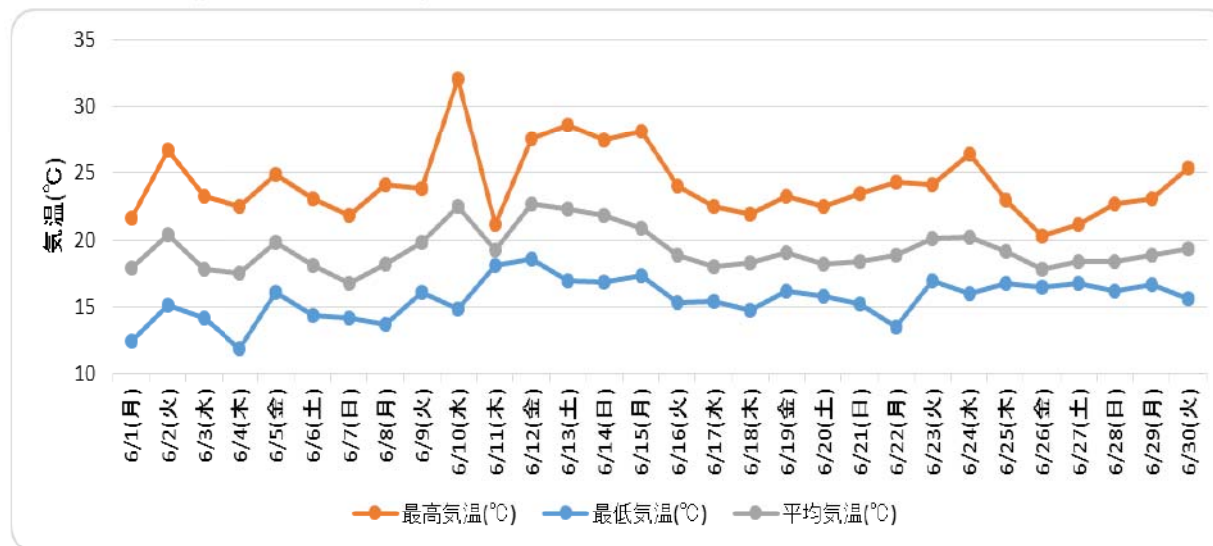
土用の丑の日仕掛け

梅雨入り・気温上昇

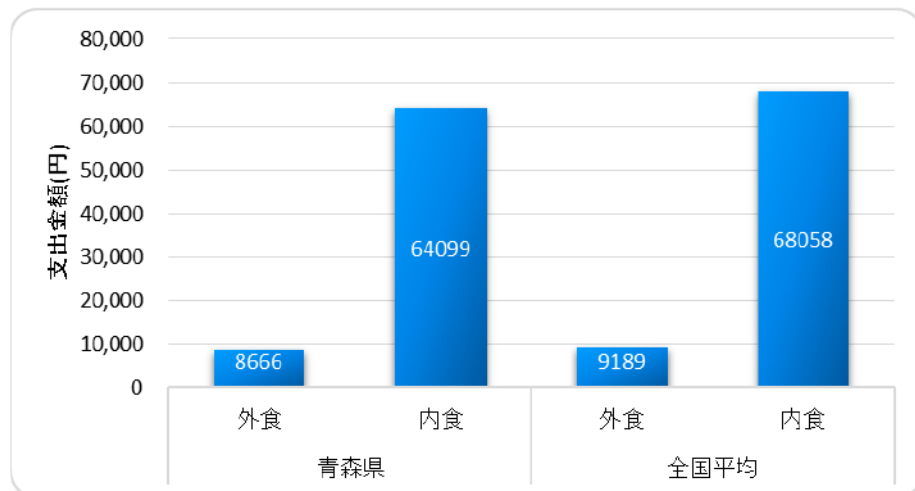
⇒簡便商材・涼味提案

県産平目、めばる入荷最盛期

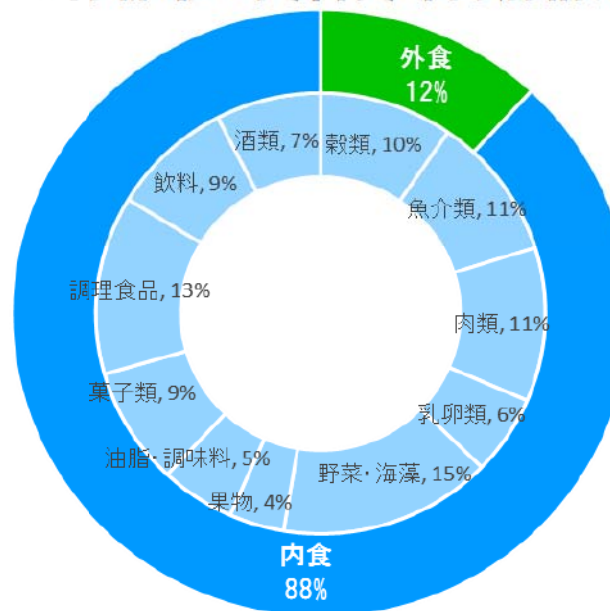
### 《青森市の6月の気温》



### 《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)》



青森市の食料費は  
全国 37 位  
魚介類費は 3 位

資料:2020 年 6 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)



## 6月おすすめ商品

# いわし

《行事・キーワード》

# 旬

《生活背景と与件》

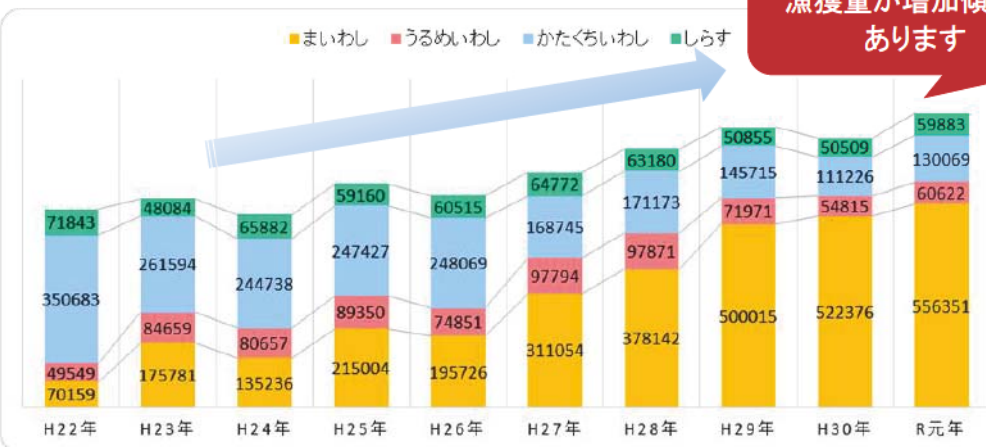
6月の入梅の時期です。『梅雨いわし』といわれるように、ちょうどこの時期にいわしが旬を迎えます。脂のりも良く、また栄養面からみても積極的にとりたい魚ですので、しっかり販促していきましょう。

《今月の商品状況》

全国的にはイワシの資源は昨年、一昨年と回復状態にあります。特に東北以西がイワシの主たる漁場でしたが、近年は東北～北海道の太平洋沖でも巻き網漁主体に大量水揚げとなっています。6月の梅雨の時期はプランクトンも繁殖し、イワシもその影響で太ってきます。また、小ぶりですが陸奥湾産のいわしも入荷になってきます。

《全国のいわし類の漁獲量の推移》

ここ数年、まいわしの漁獲量が増加傾向にあります



《2020年度の鮮いわしの取扱状況》



《商品案内》

| 産地   | 品名  | 規格  | 入数      |
|------|-----|-----|---------|
| 石巻   | 中小羽 | 4kg | 約40尾前後  |
| 千葉銚子 | 大羽  | 4kg | 約30～35入 |
| 千葉銚子 | 中羽  | 4kg | 約35～40入 |

《販促 POP 例》



《いわしの栄養》

| いわしに含まれる栄養素                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| タウリン・EPA・DHA・<br>亜鉛・ビタミンB2・ビタミンD・<br>カルシウム・鉄分などが豊富                                        |
| 効能                                                                                        |
| 高血圧・視力低下・味覚障害・口<br>内炎・口角炎・骨軟化症・骨粗<br>しょう症・貧血・動脈硬化・脳卒<br>中・血栓症・中性脂肪・痴呆症・<br>アレルギー・糖尿病・胆石など |

## 6月おすすめ商品

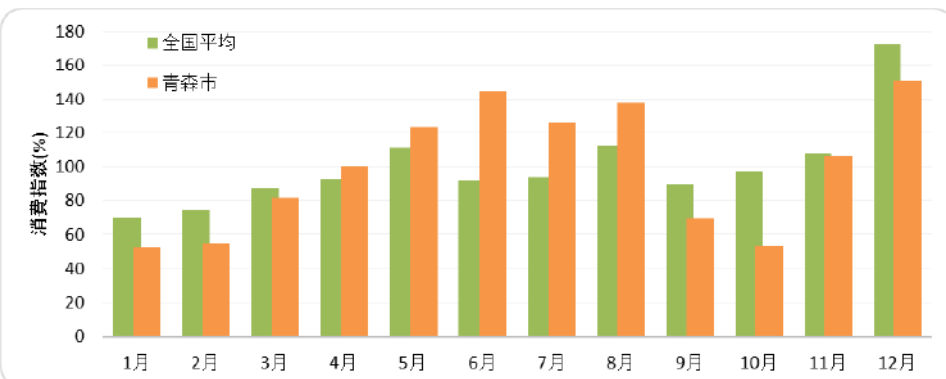
6月18日は『ほたての日』！

# 活ほたて貝

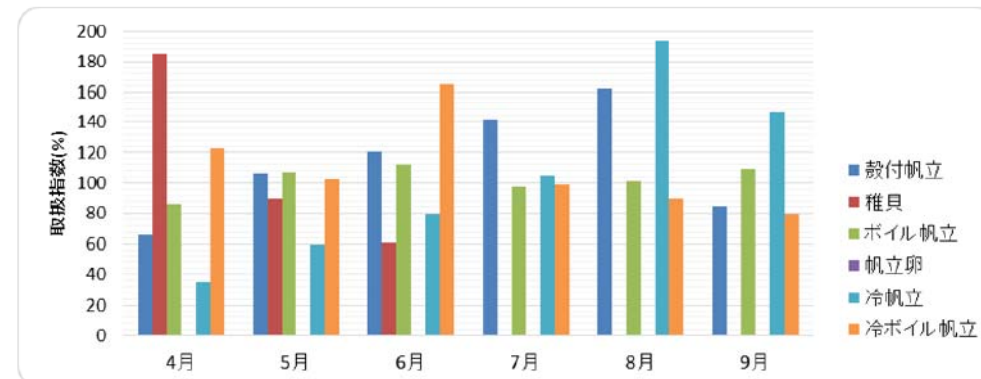
### 《今月の商品状況》

西部地区(後潟方面)は斃死を見こして2月から出荷を始めた為、ほぼ終漁です。東部地区(平内～下北方面)は昨年から稚貝に藤つぼが付着しているのと海水温とでほたてが斃死しているため昨年並みの水揚げ数量は見込めません。そのため、お盆にかけてはかなり品薄になってくると思われます。西部・東部ともに過密養殖等の関係から貝の大きさはキロ5/6枚サイズが主体となります。また加工貝は昨年より値下がりしましたが、活貝の相場は昨年並みと予想されます。

### 《昨年のほたて消費指数(2人以上の世帯)》



### 《当社の取扱状況》



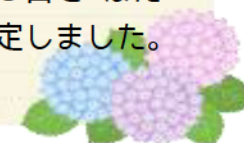
### 《商品案内》

| 産地      | 規格   | 入数     |
|---------|------|--------|
| 青森陸奥湾産  | 10kg | 45/50枚 |
| 〃       | 〃    | 50/55枚 |
| 〃       | 〃    | 65/70枚 |
| 岩手・宮城県産 | 5kg  | 20/25枚 |
| 〃       | 10kg | 50/55枚 |

### 《販促 POP 例》



青森ほたての生産地である陸奥湾のムツ(六月)とほたてのホ(十八)の語呂合わせで、平成10年に6月18日を「ほたての日」として制定しました。





## 6月おすすめ商品

# 天然まぐろ

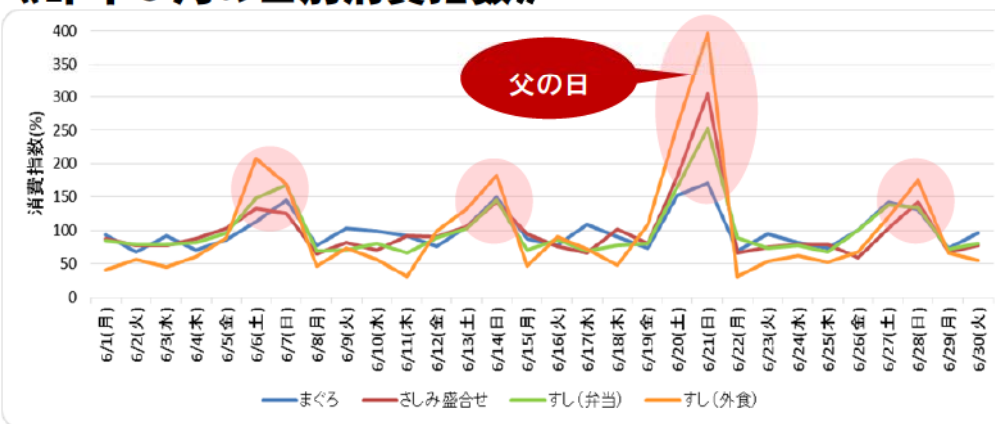
### 《今年の商品状況予想》

**日本海定置**・・・昨年度の漁模様は10k前後のサイズから80kまでのサイズを中心に豊漁で価格の面でも扱いやすい単価で推移していました。今年度も日本各地の天然本鮪の水揚げは潤沢ですので、昨年度と同様、青森県産本鮪、秋田北部同様に水揚げも多いと思われます。

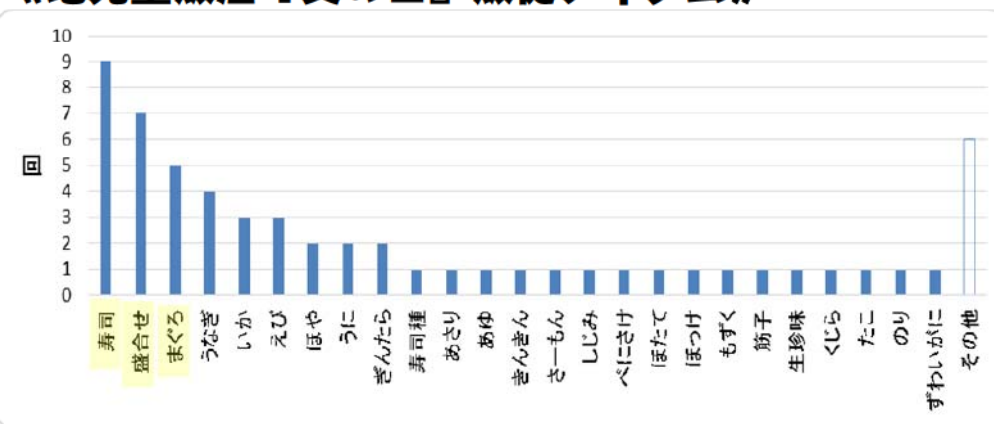
**日本海巻き網**・・・境港や新潟佐渡が主産地です。特に昨年は佐渡での水揚げが前年より少なく、境港の巻き網の影響がでているようです。今年については昨年同様資源保護等々により、まぐろの水揚げ量の規制があり、価格的には暴落になるようなことは期待できないと思われます。

**太平洋巻き網**・・・5月から水揚げがはじまる予定です。魚体は大型で150～100kg中心で、品質も上々で脂も見受けられました。今年度は4月から解禁となり予定で昨年度と同様に水揚げが継続的に見込まれます。

### 《昨年6月の日別消費指数》



### 《地元量販店『父の日』販促アイテム》



### 《商品案内》

| 海域漁法    | 産地        | 品名   | 魚体      |
|---------|-----------|------|---------|
| 日本海定置   | 佐渡        | 本まぐろ | 30～40K  |
| 〃       | 青森(深浦・岩崎) | 〃    | 25～40K  |
| 日本海・巻き網 | 境港        | 〃    | 60～100K |

### 《盛合せ商品造り例》



## 6月おすすめ商品

# 海峡めばる

### 《生活背景と与件》

中泊の釣物、刺網で年間ナンバーワンの水揚げ月になります。  
地元の物の美味しい時期のものを、美味しく食べてもらう工夫を考えましょう。

### 《商品案内》

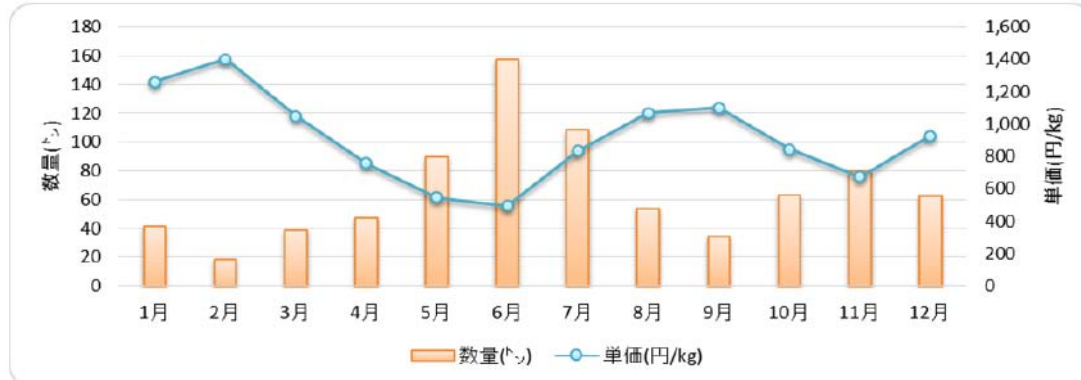
| 主産地  | 品名    | 量目  | サイズ     | 展開方法について   |
|------|-------|-----|---------|------------|
| 小泊下前 | 海峡めばる | 3kg | 大 7～9入  | お造り・刺身・g売り |
| 〃    | 〃     | 3kg | 中11～13入 | 一尾販売値段入れる  |
| 〃    | 〃     | 3kg | 小14～16入 | 一尾販売値段入れる  |

### 《過去2年の青森県産うすめばるの漁獲状況》

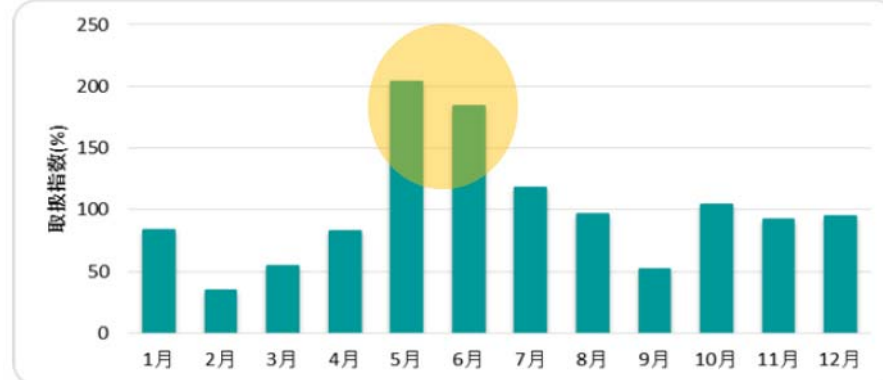


# 天然ひらめ

### 《2020年青森県産ひらめの漁獲状況》



### 《当社取扱状況と地元量販店の販促状況》



### 《商品案内》

| 主産地   | 規格        | 主な漁法 | 備考    | 主産地    | 規格          | 主な漁法 | 備考    |
|-------|-----------|------|-------|--------|-------------|------|-------|
| 青森・下北 | 1入/2k以上   | 定置・活 | 活〆・野〆 | 青森日本海側 | 1入/2kUP     | 定置・活 | 活〆・野〆 |
| 〃     | 2入/1.5k前後 | 〃    | 〃     | 〃      | 2入/1.2～1.3k | 〃    | 〃     |
| 〃     | 3入/1kUP   | 〃    | 〃     | 〃      | 4～5入/3k     | 〃    | 〃     |
| 〃     | 5～6入/3k   | 〃    | 活〆    | 〃      | 6～8入/3k     | 〃    | 〃     |



## おすすめレシピ

### めばるの南蛮漬け



#### 【材料と分量(4人分)】

- メバル…小2尾
  - こしょう…2振り
  - 片栗粉…大さじ1
  - サラダ油…100ml
  - 玉ねぎ…1/4 個
  - にんじん…1/4 個
  - ピーマン…1/2 個
- ＜漬け汁＞
- 酢…40g
  - しょうゆ…大さじ1
  - みりん…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - 赤唐辛子(お好みで)…1/2 本

#### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、ピーマンはヘタを取って千切り、玉ねぎは薄切り、赤唐辛子は種をとって小口切りにする。
- ② 玉ねぎはできるだけ薄切りにして平ザルに乗せて 30 分～1 時間空気にさらす。
- ③ ①の唐辛子と漬け汁の調味料を鍋に入れて沸騰させて 30 秒加熱する。  
その後バットに移しておく。
- ④ ①で切った野菜を漬け汁に漬ける。
- ⑤ 3枚におろしたメバルをそぎ切りで8等分にし、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を多めに入れて熱してメバルを揚げ焼きにする。
- ⑦ うっすら色づき、中まで火が通ったら網の上で余分な油をきる。
- ⑧ 熱いうちにバットに移して和え、漬け込み、お皿に盛り付けて完成！

### ホヤと焼きねぎのサラダ仕立て



#### 【材料と分量(4人分)】

- ほや…2個
- 鯛…2冊
- 長ネギ…1本
- パプリカ(黄)…1/2 個
- ブリーツレタス…1/2 個
- はちみつ…大さじ1
- リンゴ酢…大さじ3
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- こしょう…少々

#### 【作り方】

- ① ホヤと鯛は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギは3cm長さのぶつ切り、パプリカは種を除き1cm 幅に切る。  
ブリーツレタスは適度な大きさにちぎる。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせておく。(はちみつ、りんご酢、淡口醤油、こしょう)
- ④ フライパンを熱して長ネギとパプリカを中火で焼き色がつくまで炒める。  
熱いうちに③の調味液につけておく。
- ⑤ ホヤと鯛もフライパンでさっとあぶる。
- ⑥ 皿にブリーツレタスを敷き、④のパプリカと長ネギを乗せる。  
焼いた鯛とホヤもさっと調味液に通し、盛り付ける。
- ⑦ お好みで残った調味液を上からかけて完成！



## おすすめレシピ

### 鯛の塩こんぶ和え



#### 【材料と分量(作りやすい分量)】

- お刺身用の鯛…半身
- 塩こんぶ…15g
- 大葉…8枚程
- お醤油やポン酢…お好みで

#### 【作り方】

- ① 鯛は薄くそぎ切りにし、大葉は千切りにして水に放してシャキッとさせておく。
- ② 鯛と塩昆布を混ぜて、冷蔵庫で15分程度寝かせる。
- ③ お皿に盛り付けて、大葉をのせれば出来上がり。

父の日のおつまみに！

### かつおのサイコロステーキ



#### 【材料と分量(2人分)】

- かつお…2/3節
- 玉ねぎ…1/2玉
- 万能ねぎ…1/2束
- サラダ油…小さじ2
- 塩こしょう…適量
- ＜みそだれ＞
- みそ、酒、砂糖、白ゴマ…各大さじ1

#### 【作り方】

- ① かつおは2cm角に切って塩こしょうをする。みそだれの材料を合わせる。
- ② 玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、水気を切る。万能ねぎは3～4cm長さのざく切りにして玉ねぎと混ぜて器に敷く。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて鰹をソテーし、器に敷いた野菜の上に乗せてみそだれをかけて完成！

### いわしのエスカベージュ



#### 【材料と分量(4人分)】

- いわし…4尾
- 塩こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ1と1/3
- サラダ油…大さじ2
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/4本
- ピーマン小…1/2個
- 赤パプリカ…1/4個
- ＜マリナード＞
- 酢…大さじ4
- サラダ油…大さじ2.5
- 塩こしょう…少々
- 白ワイン…大さじ1

#### 【作り方】

- ① いわしは手開きにして塩こしょうをしてしばらく置く。
- ② マリナードの材料を混ぜておく。
- ③ 野菜はすべて千切りにして、さっと茹でて水分を切り、②と合わせる。
- ④ いわしの水分をふいて小麦粉をまぶし、フライパンで身の方からカリッと焼き、皮面も焼き上げる。
- ⑤ ④に③をかけて漬け込み、30分程度冷蔵庫に入れて味をしみ込ませる。
- ⑥ 皿にいわしと野菜を盛り付けて、あれば輪切りのレモンをのせて完成！

簡単！

いわしの  
手開き

いわしの  
手開き

