



9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	水	防災の日 マテ茶の日 大腸がん検診の日 ギリシャヨーグルトの日 キウイの日 だじゃれの日	古津軽ウィーク 2021 (～9/30 日迄)	市場休	16	木	ハイビジョンの日 マッチの日 アサイーの日 オゾン層保護のための国際デー 保湿クリームの日		
2	木	宝くじの日 くつの日 牛乳の日 おおきにの日			17	金	モノレール開業記念日 イタリア料理の日		
3	金	ベッドの日 グミの日 くるみパンの日 クエン酸の日 ホームラン記念日 秋の睡眠の日			18	土	かいわれ大根の日 しまくとぅばの日 カップヌードル発売の日 世界竹の日	2021 年度秋冬プログラム「りんご前線－Hirosaki Encounters」 (～2022 年 1/30 日迄)	
4	土	クラシック音楽の日 串の日 くしの日 くじらの日			19	日	苗字の日 育休を考える日 遺品整理の日 いけんの日		市場休
5	日	国民栄誉賞の日 国際チャリティーデー 石炭の日 パラリンピック閉会式		市場休	20	月	敬老の日 彼岸入り 空の日 海老の日 お手玉の日 子どもの成長啓発デー		市場休
6	月	勾玉の日 黒の日 妹の日 鮎の日 黒豆の日 スポーツボランティアの日 黒酢の日 黒にんにくの日 黒霧島の日 生クリームの日			21	火	十五夜 国際平和デー 世界アルツハイマーデー 靴ひもの日 ガトーショコラの日 ファッションショーの日		
7	火	白露 CM ソングの日 クリーナーの日			22	水	国際ビーチクリーンアップデー フィットネスの日		
8	水	ハヤシの日 国際識字デー スペインワインの日 Cook happiness の日 休養の日 マスカラの日		市場休	23	木	秋分の日 カフスポタンの日 不動産の日 靴磨きの日 万年筆の日 おいしい小麦粉の日 動物虐待防止の日		市場休
9	木	重陽の節句 救急の日 ポップコーンの日 秋のロールケーキの日 健康美脚の日 手巻き寿司の日 燻製の日 親子で cook の日			24	金	掃除の日 量の日 歯科技工士記念日 世界ゴリラの日 海藻サラダの日 みどりの窓口記念日		
10	金	下水道の日 屋外広告の日 牛タンの日 Q10 の日 車点検の日 給湯の日 弓道の日			25	土	主婦休みの日 骨董の日		
11	土	たんばく質の日 公衆電話の日	●十和田市秋まつり (十和田市～9/12 日迄) ●黒石こみせまつり (黒石市～9/12 日迄)		26	日	彼岸明け “くつろぎ”の日 大腸を考える日		市場休
12	日	マラソンの日 水路記念日 宇宙の日		市場休	27	月	女性ドライバーの日 世界観光デー		
13	月	世界の法の日			28	火	世界狂犬病デー プライバシーデー パソコン記念日		
14	火	グリーンデー コスモスの日			29	水	招き猫の日 クリーニングの日 洋菓子の日 接着の日		市場休
15	水	老人の日 大阪寿司の日 ひじきの日 スカウトの日 すっぽんの日 スナックサンドの日 石狩鍋記念日		市場休	30	木	クレーンの日 世界翻訳の日 くるみの日 クミンの日 奥様の日 両親の日 交通事故死ゼロを目指す日		

9 月販促

《9 月キーワード》

9/4(土)くじらの日

9/15(水)ひじきの日

9/20(月)敬老の日、海老の日

⇒ご馳走、健康食提案

9/21(火)十五夜

9/23(木)秋分の日

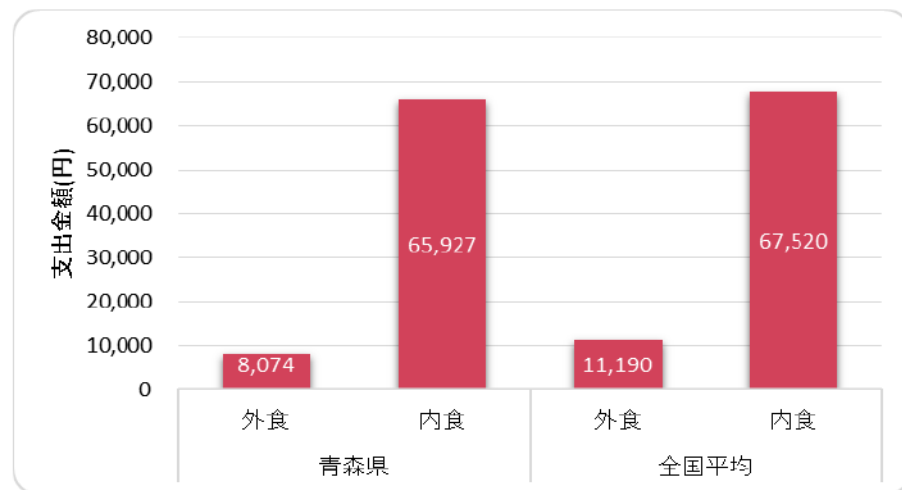
農繁期突入⇒おにぎりお弁当商材

銅・温メニュー本格スタート

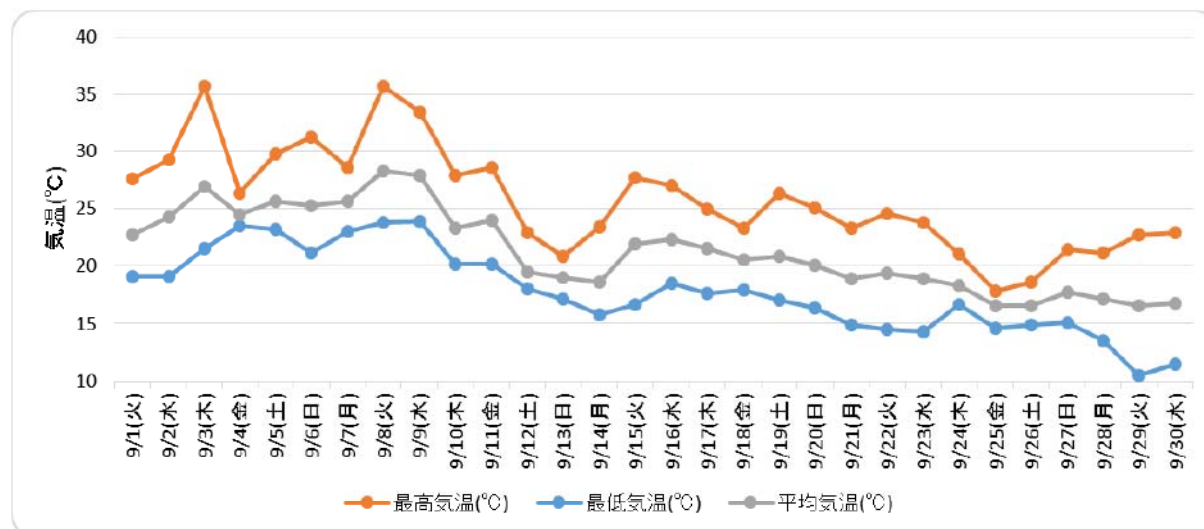
秋の味覚 スポーツの秋

お彼岸 残暑

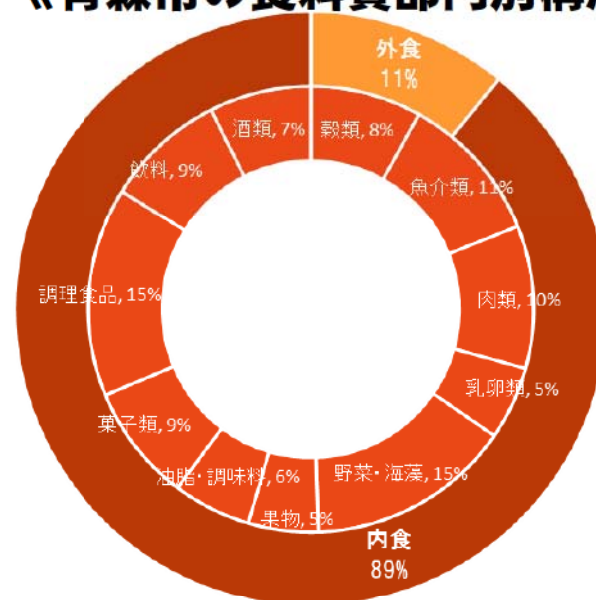
《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



《青森市の9月の気温》



《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34位
魚介類費は2位

資料:2020 年9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)

9月おすすめ商品

生するめいか

《生活背景と与件》

6月から始まったスルメイカ漁も日本海から太平洋まで、岩手・青森・北海道と秋いかのシーズンを向かえます。秋いかの特徴は、肉厚でイカゴロの熟成です。刺身はもちろんのこと、ゴロを使つてのポンポン焼きや、ゴロ和え、自家製の塩辛にするなど、一手間加えた美味しい食べ方を紹介して消費者を刺激しましょう。

《全国イカ水揚げ集計(全漁連)》

単位：トン、円/キロ

		2021年				2020年				2019年			
		6月		1～6月		6月		1～6月		6月		1～6月	
		数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価
生鮮	北海道	161	583	178	592	329	473	346	480	207	560	221	547
	三陸	83	478	288	555	240	297	780	485	244	318	611	381
	日本海	1,304	758	2,680	740	3,345	458	5,553	537	1,349	563	3,422	638
	九州	181	396	1,316	552	126	313	1,582	569	105	312	1,079	504
	計	1,730	690	4,462	667	4,039	445	8,261	536	1,905	517	5,332	578
冷凍	北海道			106	630			38	1,108			11	612
	三陸			632	661			731	1,040			826	698
	日本海			444	652	27	516	267	981			135	658
	九州	2	909	8	873	2	1,139	27	805	4	785	38	761
	計	2	909	1,190	657	28	549	1,063	1,021	4	785	1,010	694
総合計		1,732	691	5,652	665	4,067	446	9,324	592	1,909	518	6,342	596

《商品案内》

産地	品名	規格	入り数
北海道	するめいか	5K	20尾
//	//	5K	25尾
青森	//	5K	15尾
//	//	5K	20尾
//	//	5K	25尾

《販促 POP 例》

青森県産 するめいか

お刺身はもちろんですが、
肝も大きくなって
塩辛造りには
最高のいかです!!

いか塩辛の作り方
材料(4人分)
新鮮なするめいか...1杯
ゴロ(肝臓)にひるための塩...少々
味付の仕上げ用に醤油...少々

- ①ゴロは重袋もとってから塩もたつぷりふりかけ、冷蔵庫で半日ほど熟成させます。
- ②胴体と足は塩水に2時間ほど漬けてから、一夜干しにして、食べやすく切り分けます。
- ③熟成させたゴロといかの身をよく混ぜて、醤油もたつぷりにかければ完成!

写真はイメージです。

9月おすすめ商品

戻りがつお

秋の三陸沖のかつおは「戻りがつお」とよばれ、南方の海域の「初がつお」とは異なり、脂がのっています、『**トロがつお**』とも言われ、**秋の最高の味覚**といわれます。

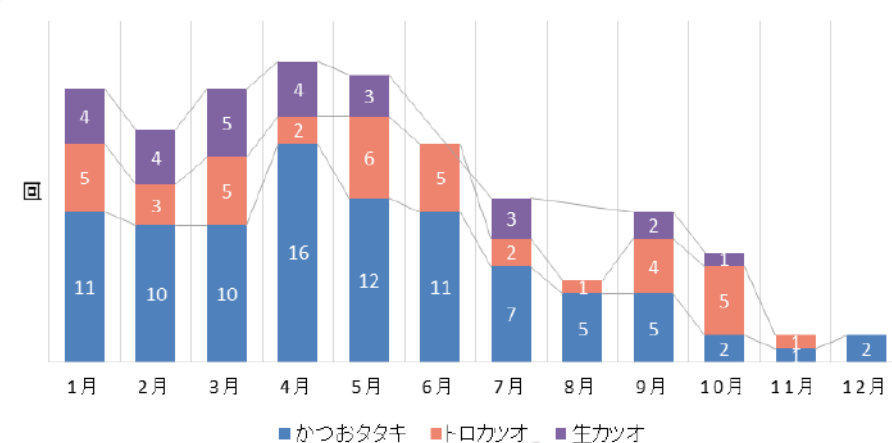
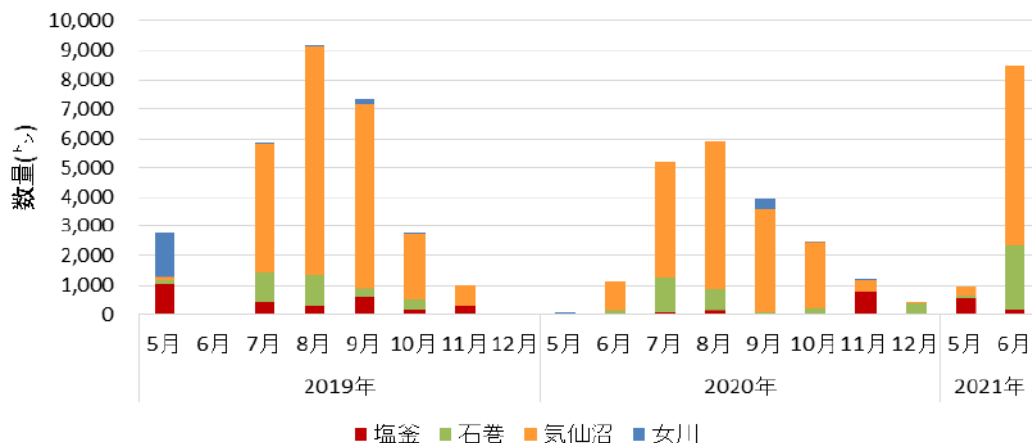
《産地状況》

魚体も 3.0kg 前後くらいが中心となってきます。脂ののりもあがり後半からは戻りがつおになってきます。

《宮城県主要4港の月別かつお水揚げ(宮城県内魚市場水揚げ概要)》《昨年のかつお類の地元量販店の販促状況》

《生活背景と与件》

いよいよ”戻りがつお”のシーズンです。
8月に入ると巻き網の他に気仙沼を中心とした釣り物の漁が多くなり、魚体も中型サイズ中心に大かつおの入荷も多くなってきます。



《商品案内》

品名	サイズ	入数
釣りかつお	特大	4～5kg物
〃	大	3～4kg物
〃	大中	2.5～3kg物

《かつおの栄養素》

	春獲り 生	秋獲り 生
エネルギー(kcal)	108	150
たんぱく質(g)	25.8	25
脂質(g)	0.5	6.2
鉄(mg)	1.9	1.9
セレン(μg)	43	100
ビタミンA(μg)	5	20
ビタミンD(μg)	4	9
ナイアシン(mg)	19	18
ビタミンB6(mg)	0.76	0.76
ビタミンB12(μg)	8.4	8.6
EPA(mg)	39	400
DHA(mg)	120	970
ヒスチジン(mg)	2500	2400

戻り鰹は初鰹に比べて、こってり濃厚な味わい！
栄養素を比べてみても、脂質が初鰹の約12倍あり、脂が乗っている事が分かります。
その他**セレン**、**ビタミンA**、**D**、そして**EPA**、**DHA**が豊富です。

鰹は**たんぱく質**がトップクラスに多く、**ナイアシン**、**ビタミンB6**、**B12**もとても豊富。脂肪燃焼や食欲抑制効果に有効な**ヒスチジン**も豊富なため、ダイエット向けの食材でもあります！

9月おすすめ商品

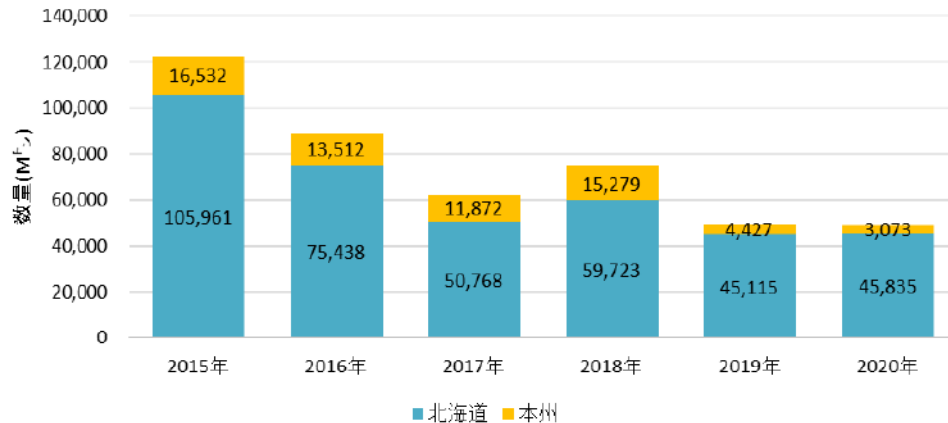
秋さけ

《生活背景と与件》

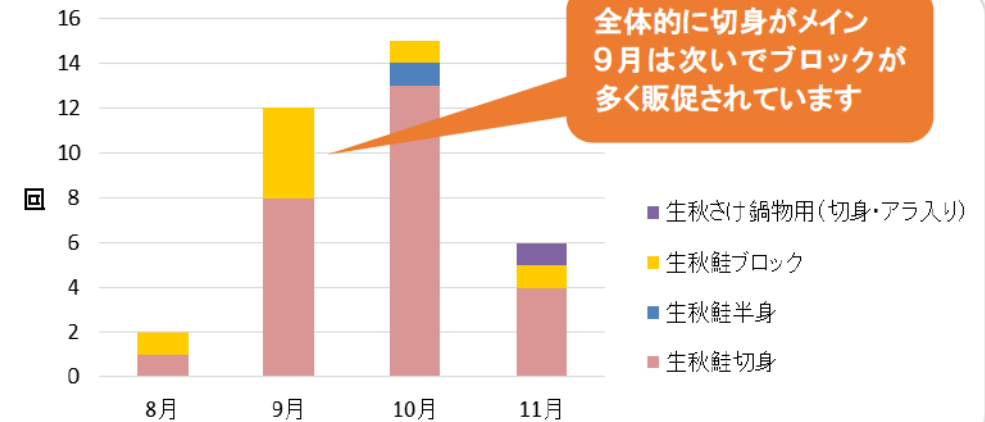
いよいよ秋鮭の水揚げがはじまります。

名前にもあるように秋鮭という位、秋が旬の魚です。季節柄、鍋やムニエル、ちゃんちゃん焼き、はらこ飯など、調理用途も豊富です。ぜひメニューポップをフル活用して秋商材の柱の一本として販促に心がけてください。

《近年の漁獲推移(水産総合研究センター)》



《地元量販店の販促状況》



《商品案内》

産地	品名	規格	入数
散布産	秋鮭フィーレ	5kg	5～6入
オホーツク産	秋鮭フィーレ	5kg	5～6入

☆鮭に含まれる栄養☆

- EPA・DHA(オメガ3)・・・善玉コレステロールを増加。血液凝固の要因を減少させる。大動脈・血管の緩和作用。数種の癌、潰瘍性大腸炎、喘息、慢性皮膚炎、関節炎の予防・改善に。脳を活性化、痴呆の予防や改善に効果あり。
- ビタミンA・・・成長促進、生殖作用、視覚作用がある。
- ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進
- アスタキサンチン・・・強い抗酸化作用があり、老化抑制や癌予防に効果発揮

石狩鍋



ちゃんちゃん焼き



おすすめレシピ

さんまの梅しそロールフライ



【材料と分量(6個分)】

- さんま…3尾
- 梅干し…6個
(種を取り除く、ねり梅でも可)
- 大葉…6枚
- アスパラ…6本
- パン粉…適量
- 小麦粉…適量
- 卵…1個
- 揚げ油…適量

【下準備】

- ① さんまは頭を落とし、腹を開いて内臓と血合いを取り、きれいに水洗いをする。3枚におろし、腹骨を取り除いたら、水気をふき取っておく。
- ② 梅干しを種を取り除いておく。
- ③ アスパラは根元の堅い皮をピーラーで取り除き、5cm幅に切っておく。

【作り方】

- ① 開いたさんま(1/2 尾)に大葉を乗せ、種を取り除いた梅干し1個、アスパラ3本を乗せて、くるりと巻き、爪楊枝で止める。
- ② 小麦粉・卵・パン粉をつけ、油でじっくりと揚げる。さんまをロール状にしてあるため、最初は170度で、最後は180度にしてカラッと揚げていく。
- ③ 爪楊枝を抜いて半分に切り、お好みでレモンやすだちを絞り、お醤油や塩で召し上がれ♪

かつおのビアステーキ



【材料と分量(4人分)】

- 鯛(刺身の欄)…1/2 尾
- ビール…200cc
- じゃがいも…小3個
- ピーマン(赤・黄)…少々
- さやえんどう…1P
- イタリアンパセリ…適量
- 酢…40cc
- バター…80g
- しょうゆ…適量
- 塩こしょう…適量
- レモン汁…少々

【作り方】

- ① 鰹はビール半分(100cc)に15分ほどつける。
- ② じゃがいもは皮をむいて4~6つに切って茹でる。さやえんどうは筋をとってさっと茹でる。ピーマンは薄い輪切りにし、イタリアンパセリは大きめに刻む。
- ③ ①の鰹の水気をキッチンペーパーなどでふきとり、全面に塩こしょうをふって油を敷いたフライパンでレアに焼き上げたら、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンにじゃがいも、さやえんどう、ピーマンをバターでソテーし、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 別の鍋に酢40ccとビール100ccを入れて、量が1/4になるまで煮詰めて、塩こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑥ バター80gを少量ずつ混ぜながら加えて最後にレモン汁を加えてソースを作る。
- ⑦ 鰹を1cm程度の厚さに切って器に盛り、④のつけ合わせを添えて、ソースをかけ、イタリアンパセリを上に乗せる。

おすすめレシピ

くじらの春巻き



<水溶き片栗粉>

- 片栗粉…大さじ 1
- 水…大さじ 2

<水溶き小麦粉>

- 小麦粉…大さじ 1
- 水…大さじ 1

【作り方】

- ① くじらは千切りにして、しょうが汁をかけて揉み込む。
- ② もやしは水から入れ、沸騰してから2分茹で冷水で冷やす。しょうがをみじん切りにして、しいたけ、たけのこ、ねぎは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、しょうが、ねぎを炒める。次にしいたけ、たけのこ、もやしを加え、しなっとしたらくじらを入れて炒める。
- ④ そこへ水を調味料を加えて味をしみ込ませ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ バットに移して冷まし、8等分にしておく。
- ⑥ 春巻きを包み、巻き終わりに水溶きの小麦粉を塗り、口を閉じる。
- ⑦ フライパンに油を熱し、きつね色になるまで揚げ、皿に盛り付けて完成！

【材料と分量(4人分)】

- ミンクくじら…100g
 - しょうが汁…5g
 - 干し椎茸…2 枚
 - たけのこ…60g
 - もやし…60g
 - ねぎ…40g
 - しょうが…5g
 - 春巻きの皮…8 枚
 - ごま油…大さじ 1
- #### <調味料>
- 酒…小さじ 2
 - 醤油…小さじ 2/3
 - 砂糖…小さじ 2
 - 塩…小さじ 1/10
 - オイスターソース…小さじ 1
 - 水…カップ1
 - 鶏がらスープの素…小さじ 2

鮭のバター炒め～ポン酢風味～



【材料と分量(4人分)】

- 生鮭(切身)…4切
- しめじ…2 株
- 大葉…4 枚
- バター…20g
- ポン酢…大さじ 2
- 塩こしょう…少々

【作り方】

- ① 生鮭(切身)に塩こしょうを振りかけておき、一口サイズに切っておく。
- ② しめじは水洗いをし、いしづきを切り落として食べやすい大きさに割いておく。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、鮭を入れて炒める。
- ④ 鮭に火が通ってきたら、しめじを加えて炒める。
- ⑤ 最後にポン酢を加えて良く炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に盛り付け、刻んだ大葉を散らせて完成！