

10 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	金	コーヒーの日 日本酒の日 ネクタイの日 醤油の日 メガネの日 日本茶の日 ピンクリボンの日 トンカツの日 天ぷら粉の日 食文化の日 印章の日 食物せんいの日 香水の日 法の日 トライの日 ひろさきふじの日			16	土	世界食糧デー ポスの日 辞書の日	中野もみじ山 ライトラップ (黒石市～11/7迄)	
2	土	とんこつラーメンの日 豆腐の日 シャツの日 グラノーラの日			17	日	貯蓄の日 沖縄そばの日 孫の日	八戸花火大会(八戸市)	市場休
3	日	登山の日 洗浄の日 ドイツパンの日	弘前・白神アップルマ ラソンオンライン大会 (弘前市～10/16迄)	市場休	18	月	十三夜 冷凍食品の日 統計の日 ドライバーの日		
4	月	古書の日 都市景観の日 世界動物の日 イワシの日 ロールキャベツの日 糖質ゼロの日 陶器の日			19	火	バーゲンの日 イクメンの日 海外旅行の日 いか塩辛の日 愛知のいちじくの日 住育の日		
5	火	時刻表記念日 レジ袋ゼロデー みそおでんの日			20	水	秋土用入り リサイクルの日 世界骨粗鬆症デー		市場休
6	水	国際協力の日 でん六の日 夢をかなえる日		市場休	21	木	あかりの日 国際反戦デー		
7	木	盗難防止の日 大人のダイエットの日			22	金	図鑑の日 国際吃音啓発の日 ドリップコーヒーの日	The 津軽三味線 2021 街角ライブ (弘前市～11/27 まで毎週金土曜)	
8	金	寒露 そばの日 骨と関節の日 地熱発電の日 木の日 はらこ飯の日 ようかんの日 焼おにぎりの日			23	土	霜降 電信電話記念日 津軽弁の日 家族写真の日	・ ぐしよがわら産業まつり(五所川原市) ・ 紅葉「秋の十二湖 33 湖めぐり」(深浦町)	
9	土	散歩の日 共に守るマスクの日 世界郵便デー 塾の日 アメリカンドックの日 仙台牛の日 道具の日 トクホの日	十和田市秋まつり (十和田市～10/10迄)		24	日	国連デー 世界開発情報の日 マーガリンの日	新そば そば打ち体験 (十和田市鯉川郷)	市場休
10	日	まぐろの日 赤ちゃんの日 島の日 肉だんごの日 缶詰の日 ポテトサラダの日 ちくわぶの日 釣りの日 青天の霹靂の日 トマトの日 お好み焼きの日 充実野菜の日 紀文・いいおでんの日 銭湯の日		市場休	25	月	リクエストの日 民間航空記念日 世界パスタデー 産業観光の日 新潟米の日		
11	月	安全・安心なまちづくりの日 鯛の日 ハンドケアの日			26	火	柿の日 青汁の日 きしめんの日 つがるロマンの日		
12	火	豆乳の日 コロンブス・デー 芭蕉忌 PRの日			27	水	テディベアズ・デー 文字・活字文化の日 機関誌の日		市場休
13	水	サツマイモの日 豆の日 麻酔の日		市場休	28	木	おだしの日 速記記念日 透明美肌の日 マッコリの日		
14	木	鉄道の日 焼きうどんの日 塩美容の日			29	金	おしぼりの日 てぶくろの日 国産とり肉の日 ドリアの日		
15	金	世界手洗いの日 たすけあいの日 きのこの日			30	土	香りの記念日 たまごかけごはんの日 マナーの日 初恋の日 リラクゼーションの日 炭酸ソータの日		
					31	日	ハロウィン 日本茶の日 出雲ぜんざいの日 ガス記念日		市場休

10 月販促

《10 月キーワード》

10/4(月)イワシの日

10/10(日)まぐろの日

10/11(月)鯛の日

秋土用入り

新米シーズン

鍋シーズン

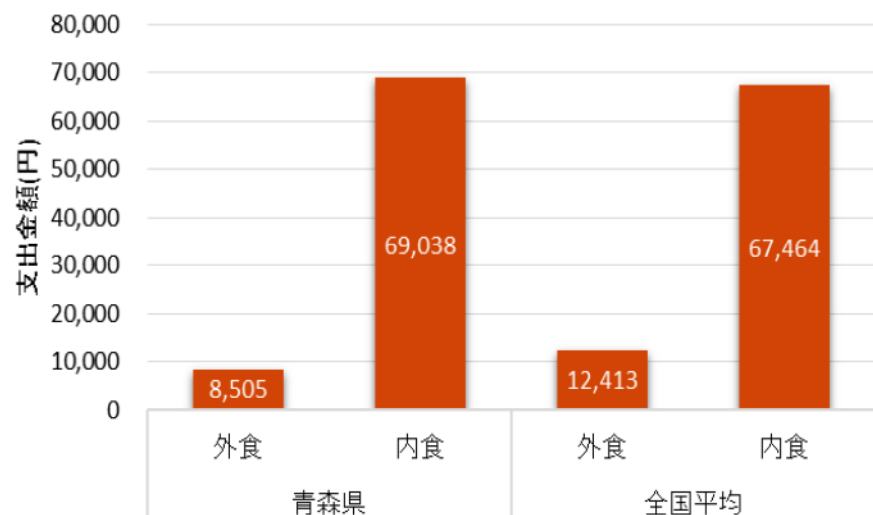
煮魚・焼き魚商材

ハロウィーン

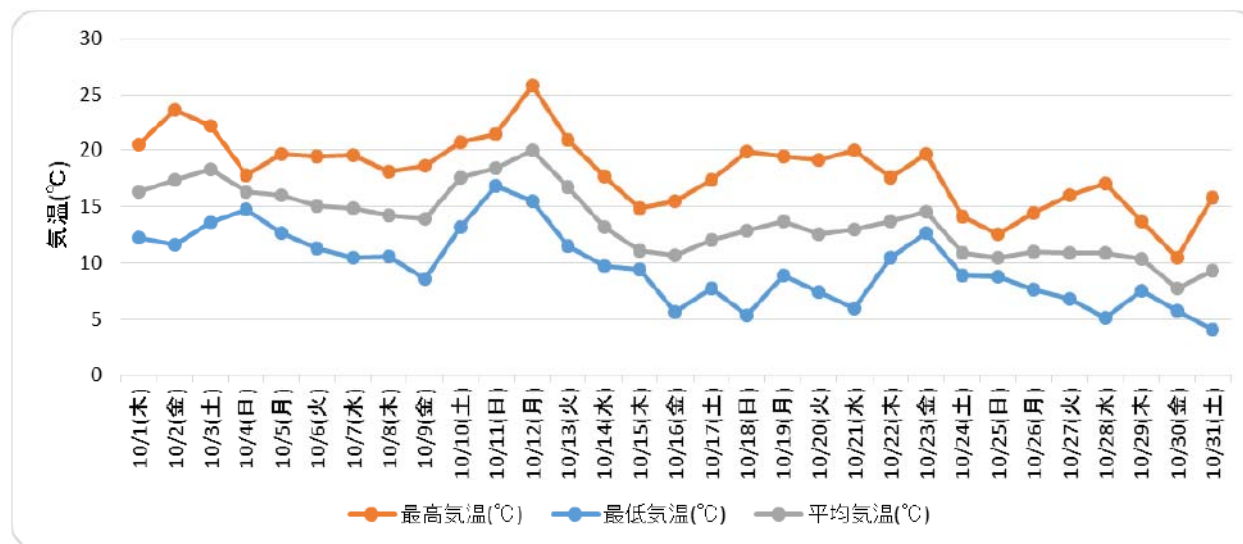
11/1(月)すしの日



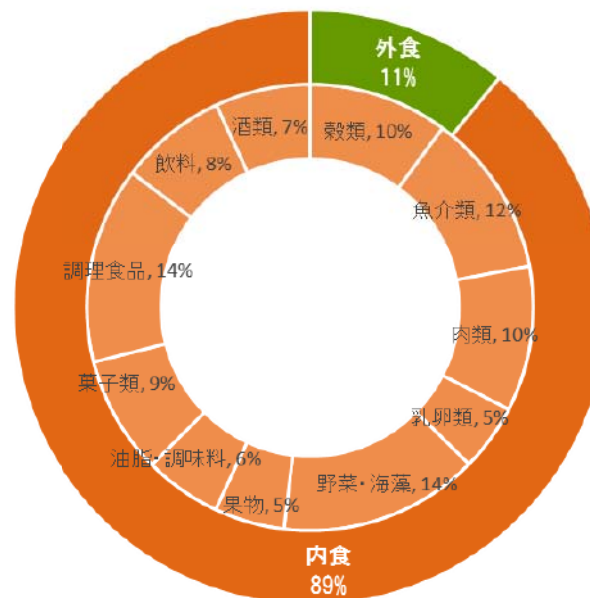
《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



《青森市の 10 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30位
魚介類費は1位

資料:2020 年 10 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)

10 月おすすめ商品

脂がのって美味！

天然ぶり類

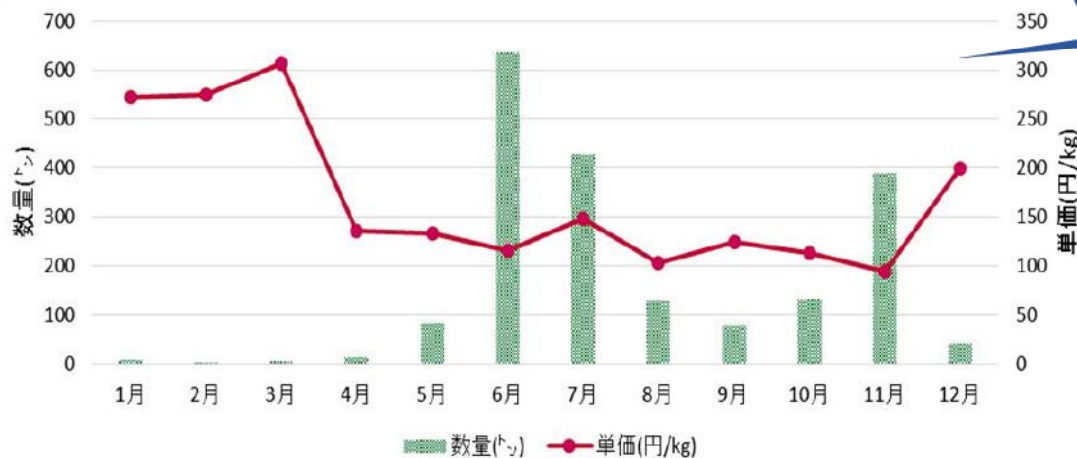


いよいよ**天然ぶりや天然わらさの美味しの時期**になってきます。
夏場のぶりの身質は赤身がつよいのですが、秋から冬にかけてはプリも脂を蓄えてきますので赤身も弱くなり、身質も向上してきます。
また水揚げ量が増え、相場的にも年間で最も販売しやすい時期です。
品質的にも脂がのってくるので、販促を強化しましょう。

《商品状況》

10 月ともなれば魚にも脂がのってきます。フクラギ・ワラサは下北・日本海方面から主に入荷が見られてきます。また水揚げが順調ですと太平洋からの巻き網物も期待され、ぶりの水揚げが例年増え、脂のりも良くなるため相場はK600円からが中心価格になる見込みです。

《2020 年の県内の漁獲状況》



だんだんと脂のりもよくなります。また価格も下がりますので、販売しやすい環境になります！

《ぶりに含まれる栄養と効能》

栄養素	これに効く！
EPA (エイコサペンタエン酸)	動脈硬化、血流改善、アレルギー予防
DHA (ドコサヘキサエン酸)	認知症、高血圧・脂質異常症予防・中性脂肪低下
ビタミンB1	疲労回復、脳と神経を正常に保つ
ビタミンB2	皮膚や粘膜などを健康に保つ、成長を促進
ビタミンD	カルシウムの吸収を助け骨を丈夫に、骨粗鬆症予防
タウリン	コレステロール抑制、高血圧予防、肝機能強化

《商品案内》

産地	品名	規格	入り数
下北地区	天然わらさ	6kg～7kg	2/3尾
青森・北海道	天然わらさ	7kg～8kg	2尾
青森・北海道	天然ぶり	6kg～8kg	1尾

10月おすすめ商品

10月10日(日)まぐろの日

天然・養殖本マグロ

品質が良くなってくる青森県産近海本まぐろを使ってまぐろの日のイベントを成功させましょう。この時期のまぐろは脂のりもだんだん良くなってきますので、インスタ加工により価値を訴求しながら、値入確保めざして行きましょう。

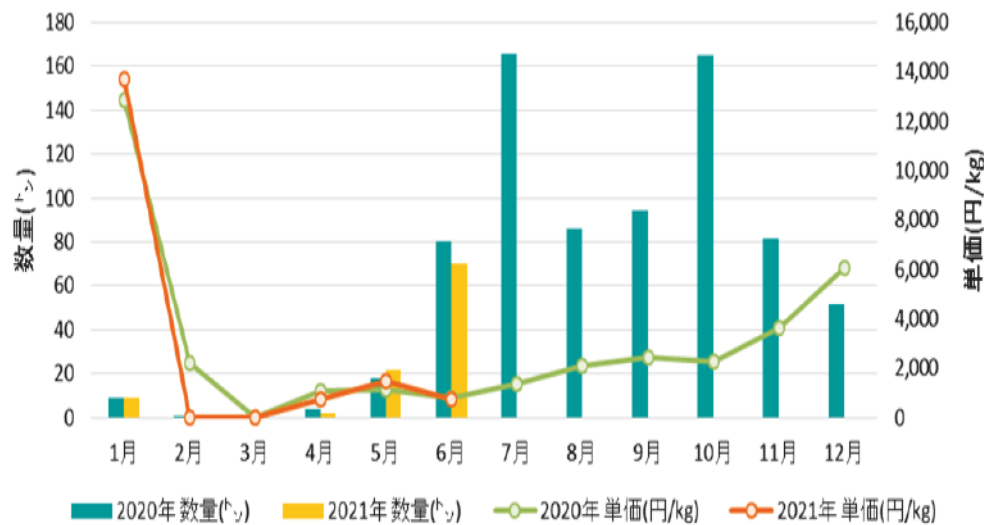
《商品状況》

3年前からはじまった漁獲規制の影響もあり水揚げ数量は少ないと予想されます。

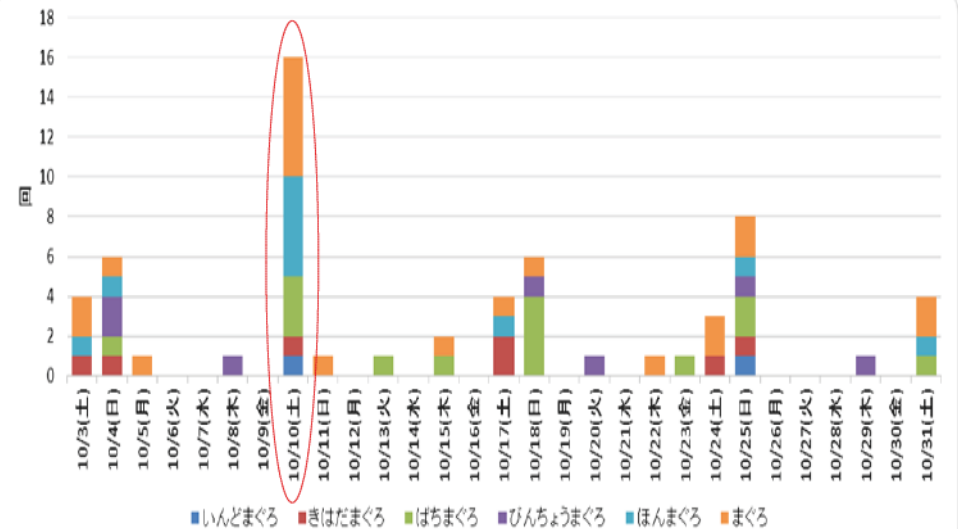
30K以上も規制対象になっており、昨年度より割り当ても多くなりましたが、1回で終了の可能性もある生産者も出てきます。

冬場は特に時化がらみが多くなり、出漁できない場面も予想されますので入荷は不安定の予想です。入荷情報は常時発信します。

《青森県産本まぐろ水揚げ状況》



《昨年10月の本まぐろの販促状況》



秋田・青森産 白神の恵み 天然本まぐろ

青森県深浦沖久六島で漁獲水揚げされたマグロです（延縄漁）。島周辺は非常に潮流が速くマグロのエサとなる魚類が豊富です。また、世界遺産白神山地から清流が流れ込み、プランクトンも多く、漁場として有名です。

《商品特徴》

- ① 内質の締りが良い（潮流が速い為）高鮮度（漁場まで1時間弱）
- ② 活〆神経抜き処理によって品質管理を徹底

《商品案内》

産地	品名	規格	重量
秋田八森岩館	本まぐろ	抜	40～50kg
岩崎	〃	抜	〃
風合瀬	〃	抜	〃



長崎県産 養殖生本まぐろ

《商品特徴》

昨年度産地を襲った台風や連鎖球菌でかなり死滅させており、40～50k サイズが少なめとの予想で、価格もメキシコ養殖も数量が少ないとの予想からK200～K300 高との予想です。

《商品案内》

産地	品名	規格	重量
長崎 対馬	本まぐろ	四つ割り	40～50k
長崎 五島	〃	〃	40～50k
長崎 対馬	〃	〃	80～100k



おすすめレシピ

ぶりの照り煮



【材料と分量(4人分)】

- ぶり…2切れ
- 酒…4g、塩…2g
- ねぎ…20g
- 醤油…24g
- みりん…24g
- 酒…20g
- 砂糖…8g
- しょうが…5g
- 水…1ml

【作り方】

- ① ぶりに塩と酒をふりかけ5分ほど置き、臭みを取る。
- ② ねぎは千切りにし、水にはなし白髪ねぎにする。
- ③ 鍋にしょうが、水、醤油、みりん、酒、砂糖を入れて火にかけて沸騰させる。
- ④ 火を止めて水気を切ったぶりを入れ、落とし蓋をして15分弱火で煮る。
- ⑤ 器にぶりを盛り付けて、タレは少しかけ、白髪ねぎをのせて完成！

10/11 鯛の日 鯛茶漬

【材料と分量(5人分)】

- 鯛(刺身用)…1 冊
- ご飯…適量
- わさび…大さじ 1/2
- 醤油…50CC
- すりゴマ…適量
- 刻みのり…適量
- お茶…適量



【作り方】

- ① 鯛は食べやすい大きさに削ぎ切りにする。
- ② わさびを醤油で溶いてすりゴマと一緒に鯛を漬け込み、冷蔵庫で 15～30 分ほど冷やす。
- ③ ご飯を盛り、白ゴマをたっぷりふりかけ、鯛をのせ、細切りにしたのりを散らして、最後にお茶をかけていただく。

10/4 イワシの日

イワシの蒲焼き丼



【材料と分量(4人分)】

- 米…2合分(300g)
- イワシ…4尾(420g)

<A>

- しょうゆ…小さじ2(12g)
- 酒…小さじ2(10g)
- しょうが汁…小さじ2(10g)
- 小麦粉…大さじ1(9g)

たれ

- しょうゆ…大さじ2(36g)
- 酒…大さじ2(30g)
- みりん…大さじ1(18g)
- 砂糖…小さじ1(3g)
- 煮だし汁…60ml

- ししとう…8本(56g)
- サラダ油…大さじ2(24g)
- 白ごま…小さじ1(3g)

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② ししとうはよく洗って、縦に1本2cm程度の切れ目を入れる
(盛り付けた時に見えなくなるように)
- ③ いわしの腹開き(手開き)にして中骨を除き、a の調味料に10分程つける。
- ④ いわしの水気をキッチンペーパーで除き、身の方に薄く小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンで油を熱して身の方を下にしてゆり動かしながら焼き色をつける。
- ⑥ 表面も同様に焼く。
- ⑦ フライパンの空いているところに、ししとうを入れて炒める。
- ⑧ 余分な油を除き、bの調味料を入れて弱火でたれを絡ませる。
- ⑨ 丼ぶりにごはんを盛り、いわしをのせてたれをかける。
- ⑩ 白ゴマをふって、ししとうを添えて完成！ お好みで粉山椒を振っても◎