11 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	月	灯台記念日 計量記念日 古典の日 自衛隊記念日 犬の日 紅茶の日 すしの日 泡盛の日 本格焼酎の日 ソーセージの日 野沢菜の日	弘前城菊と紅葉まつり (弘前市～11/17 迄)		16	火	幼稚園記念日 録音文化の日 いいいろの日 国際寛容デー いいビール飲みの日 自然薯の日		
2	火	書道の日/習字の日 キッチン・バスの日/家庭文化の日 都市農業の日 タイツの日 いい血圧の日			17	水	将棋の日 肺がん撲滅デー 国際学生の日 蓮根の日 日本製肌着の日 ドラフト記念日		市場休
3	水	文化の日 文具の日 レ調味料の日 みかんの日 ｻﾝﾄﾞｳｨｯﾁの日 ちゃんぽん麺の日高野豆腐の日		市場休	18	木	ボージョレ・ヌーボー解禁 土木の日 いい家の日 雪見だいふくの日 カスピ海ヨーグルトの日		
4	木	ユネスコ憲章記念日 かき揚げの日 いいよの日			19	金	農業記念日 いい息の日 いい塾の日 いい育児の日	三沢クリスマスフェスティバル (三沢市～11/20 迄)	
5	金	津波防災の日 雑誌広告の日 縁結びの日 おいしいあなごの日 いい酵母の日 ごまの日			20	土	ピザの日 世界こどもの日 多肉植物の日 いいかんぶつの日 発芽大豆の日 毛皮の日	黒石りんごまつり (黒石市～11/21 迄)	
6	土	秋土用明け アパート記念日 いいもち麦の日	・はちのへ菊まつり (八戸市～11/8 迄) ・ひろさきりんご収穫祭 (弘前市～11/7 迄)		21	日	家族の日 かきﾌﾗｲの日 ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝの日	あおもり鍋自慢(南部町)	市場休
7	日	立冬 ココアの日 鍋の日 知恵の日 ソースの日 腸温活の日 もつ鍋の日 いいおなかの日		市場休	22	月	小雪 いい夫婦の日 大工さんの日 ボタンの日 回転寿司記念日 ペットたちに感謝する日	新嘗祭(つがる市～11/23 迄)	
8	月	いい歯の日 世界都市計画の日 レントゲンの日 おもてなし心の日 いいお肌の日			23	火	勤労感謝の日 手袋の日 牡蠣の日 あんこうの日 ｽﾄﾚｽｵﾌの日 お赤飯の日 珍味の日 ゆず記念日		市場休
9	火	太陽暦採用記念日 119 番の日 ﾀﾋﾞｵｶの日			24	水	鰹節の日 ｵﾍﾟﾗ記念日 冬にんじんの日 「和食」の日		
10	水	トイレの日 かりんとうの日 希少糖の日和紅茶の ハンドクリームの日 オルゴールの日		市場休	25	木	ハイビジョンの日 いいえがおの日 OLの日 女性に対する暴力廃絶のための国際デー		
11	木	鮭の日 チーズの日 ﾋﾟｰﾅｯﾂの日 生ハムの日 ｻｯｶｰの日 めんの日 もやしの日 ｼﾞｭｴﾘｰﾃﾞｰ たくあんの日 豚まんの日 きりたんぽの日 介護の日	日本一の大イチョウ・ライトアップ「ビッグイエロー2021」 (深浦町～11/28 迄)		26	金	いい風呂の日 ペンの日 いいチームの日 ポリフェノールの日 ブラックフライデー	・あおもり灯りと紙のページェント(青森市～2022/2/6 迄) ・2021 ナイトミュージアム (青森市～11/27 迄・12/18)	
12	金	洋服記念日 皮膚の日 コラーゲンペプチドの日	ふかうらイルミネーション 2021(深浦町～11/30 迄)		27	土	ノーベル賞制定記念日 いい鮒の日 松葉ガニの日		
13	土	うるしの日 いいひざの日 チーかまの日			28	日	太平洋記念日 税関記念日 ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝの日 洗車の日	第 41 回八戸花火大会 (八戸市)	市場休
14	日	十日夜 世界糖尿病デー パチンコの日 医師に感謝する日 アンチエイジングの日		市場休	29	月	いい肉の日 議会開設記念日 ダンスの日 いい服の日 いい文具の日 いいフグの日		
15	月	七五三 こんぶの日 かまぼこの日 のど飴の			30	火	絵本の日 社会鍋の日 鏡の日 本みりんの日		

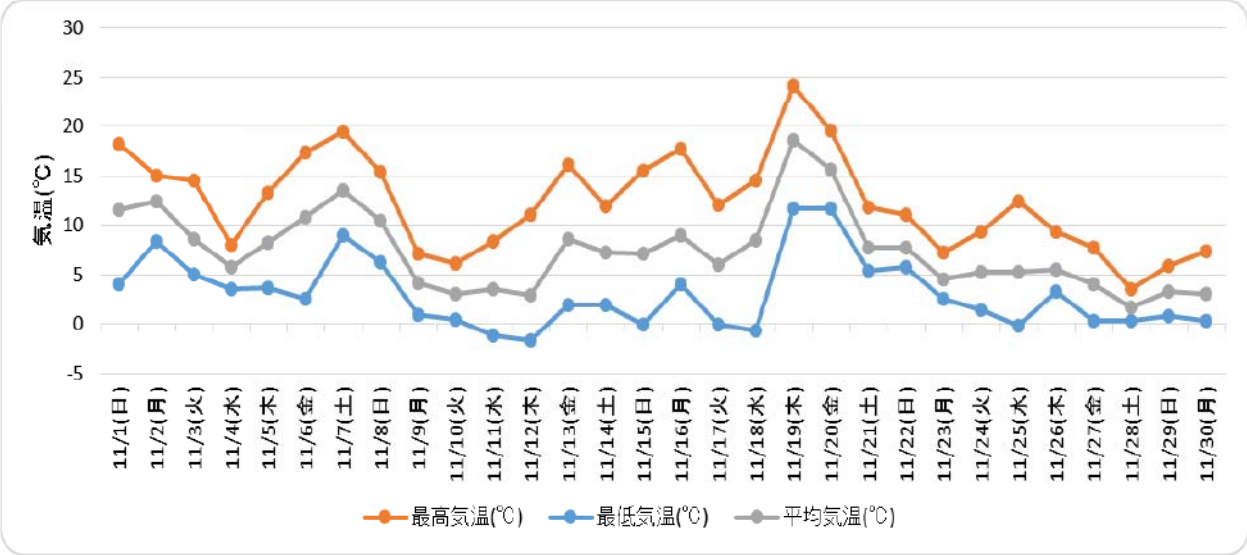
株式会社 弘前丸魚

11 月販促

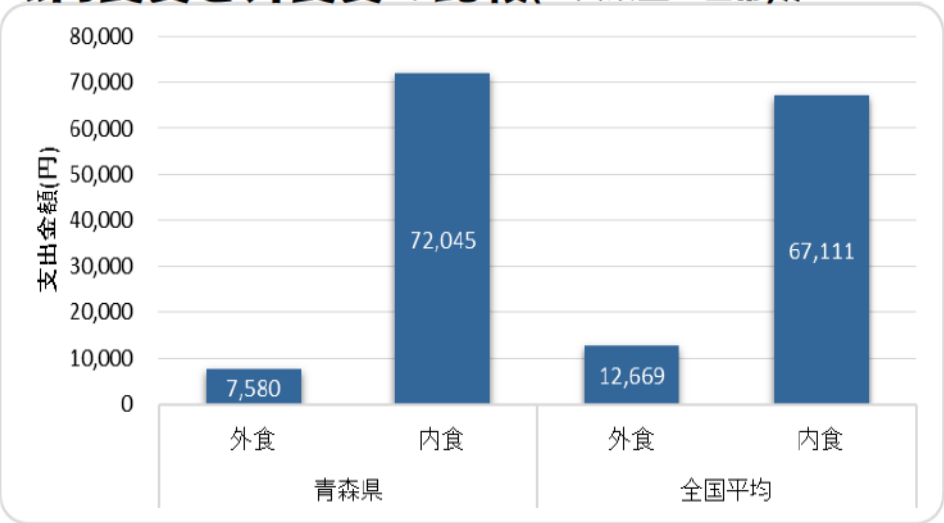
《11 月キーワード》

11/1(月)すしの日　11/7(日)鍋の日
11/11(木)鮭の日
11/15(月)かまぼこの日、こんぶの日
11/21(日)かきフライの日
11/22(月)回転寿司記念日
11/23(火)牡蠣の日、あんこうの日
11/24(水)鰹節の日、和食の日
文化の日、勤労感謝の日
七五三
11/18(木)ボージョレ・ヌーボー解禁

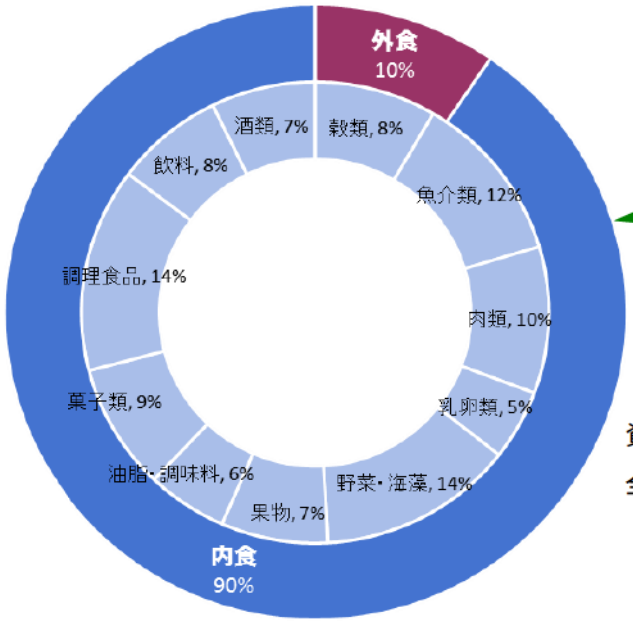
《青森市の 11 月の気温》



《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２２位
魚介類費は１位

資料：2020 年 11 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)

株式会社 弘前丸魚

１１月おすすめ商品

シーズン到来！

カキ

《各産地別の真カキ漁の解禁スケジュール予定》

		10月			11月			12月
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬
北海道	厚岸地区	生食○	生食○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎
北海道	サロマ地区	生食○	生食○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎
三陸	岩手地区	生食△	生食○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎
	宮城地区	生食△	生食○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎
瀬戸内	広島地区	加熱○	加熱○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎
	岡山地区	加熱○	加熱○	生食○	生食◎	生食◎	生食◎	生食◎

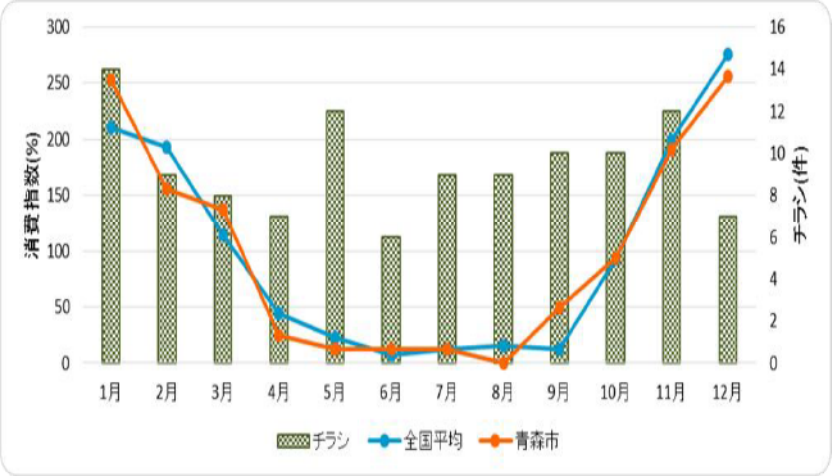
《商品状況》

三陸・・・今年の宮城県産の生産量は昨年並みで、価格も大幅に変わらず昨年同様の予想です。
宮城むきカキが 10/14、岩手殻付が 10/18 になります。

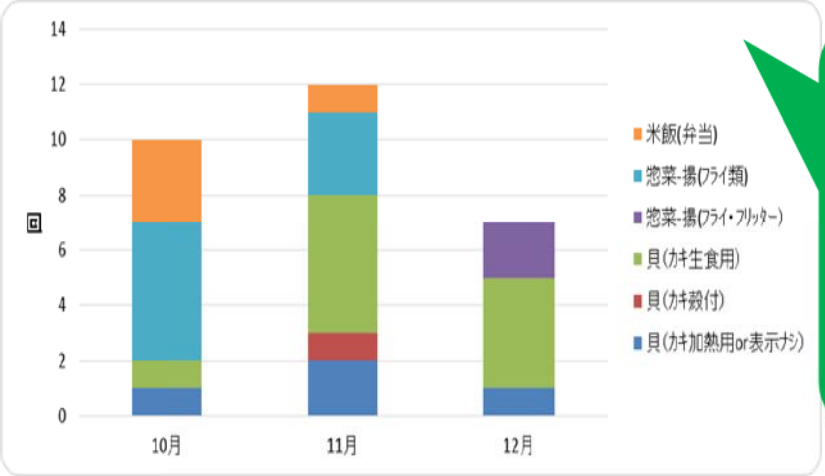
瀬戸内…昨年は牡蠣の生育が良くないために一カ月遅れの出荷になり例年に比べ2割ほどの高値で取引され、年明けからは安値相場の状態になりました。今年は例年通り10月から加熱用の出荷から始まり、生食用へシフトしていきます。
水揚げ量も潤沢に見込めるため宮城同様、若干安値で推移すると思われます。

北海道…昨年の殻付牡蠣の生育状況は例年並でしたが、小さいサイズが大部分を占めていました。そのため大きいサイズが一昨年よりも若干高めで推移しました。今年は生育も悪くないものの、小さいサイズのアソートが大きく小さいサイズがメインとなります。

《青森市のかき消費と地元の販促状況》



《かきの販促状況》



量販店では生食用の取扱がメインとなっていますが、販促用途では鍋やフライ、天ぷらなどの加熱メニューの訴求も多くなります。

株式会社 弘前丸魚

生食におすすめ商品　宮城県石巻産　真かき

《商品特徴》

トレース…日々の入札の結果をしっかりと把握して漁師ごとに選別して出荷しているため、
いつ、どの漁師のものかなどの詳細まで追う事ができます。

塩水（海水）処理…塩水濃度は 1.5％～2％までで製造しており、ナノバブルで処理しています。

《商品案内》

品名	産地	量目　入数	規格
生食生かき	宮城県	150g　15入	P.R
生食生かき	宮城県	100g　10入	P.R
生食生かき	宮城県	80g　10入	P.R

宮城県産　養殖真カキ

《商品特徴》

年間安定した品質で供給され、今年は大きい牡蠣が流通しております。
10 月以降 25～30 入が主体となりますが、
宮城県内の他の地域に比べても大きいものが出荷されます。

北海道仙鳳史趾産　養殖真カキ

《商品特徴》

例年、築地市場でも評価が高い産地です。北海道といえば、厚岸・佐呂間と言われますが、
通の間ではこの産地の評価が一押しと言われます。当社では漁師から直接仕入れています。

《商品案内》

品名	産地	入数
宮城県	真牡蠣	20入
岩手県	真牡蠣	20･30入
北海道	真牡蠣	30入
北海道	真牡蠣	40入

《販促POP例》

株式会社 弘前丸魚

１１月おすすめ商品

助白子

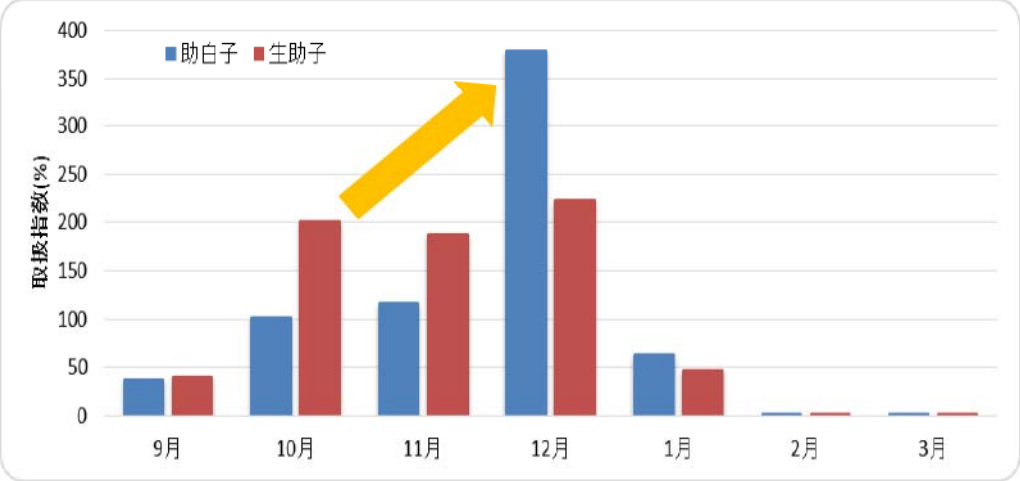
《水揚げスケジュール》

商品	産地	11月			12月			1月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
真白子	北海	△	△	○	○	◎	◎	○	△	
〃	三陸	△	○	○	◎	◎	◎	○	△	△
助白子	北海	○	○	◎	◎	○	△	△	×	
生助子	〃	◎	○	○	△	△	×	×	×	×

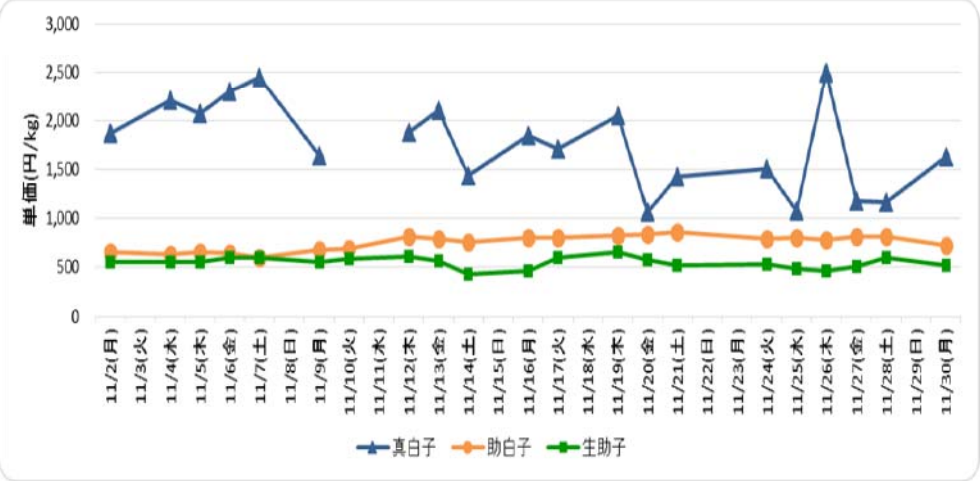
《生活背景と与件》

10 月から噴火湾助宗解禁になりますが、近年は水温の関係で 11 月に入ってから本格的に水揚げになっています。白子よりも助子の比率が高く 12 月にかけて比率は白子へと変わっていきますので、量販のタイミングを間違わないように日々チェックしてください。真鱈は 9 月から潤沢に揚がるもののハラミはやはり 11 月後半から 12 月にかけて最も良く白子も 11 月後半から良品の品が入荷となります。鍋商材として需要があるので身とハラミを組み合わせた商売がおすすめです。

《当社の取扱と地元量販店の販促状況》



《当社の日別取扱指数》



《商品案内》

品名	産地	規格
助白子	北海道　噴火湾	500g 20入

株式会社 弘前丸魚

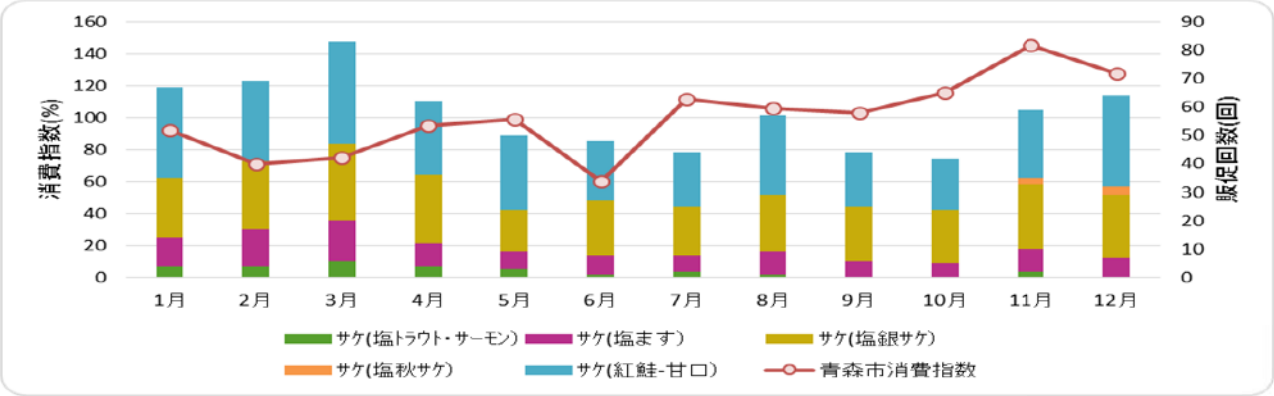
１１月おすすめ商品

11 月 11 日（木）鮭の日！

紅鮭

【鮭の日の由来】
鮭という漢字のつくりの部分を分解すると、
十ー十ー(じゅういち　じゅういち)となることから来ています。

《昨年の地元量販店の販促状況と青森市の消費状況》



《販促ＰＯＰ》

ロシア・アメリカ産 熟成紅鮭フィレー　メーカー：ヤマヨ

《商品特徴》

① バブルジェット解凍機を使用する事によって均一解凍と徹底した「ヌメリ」除去
② 塩分均一化・局部まで塩分が行き渡る為のインジェクション加工
③ 低温冷蔵庫内で48時間熟成させることで総アミノ酸量が15%増加しています
④ 送風式トンネルフリーザーにて急速凍結の為、鮮度の保った製品の仕上がり
⑤ オートチェッカーにて重量選別、選別後再度目視確認を徹底

《商品案内》

品名	産地	塩度	規格	入数
熟成紅鮭フィレー	ロシア	甘口	8kg	9枚
〃	〃	甘口	8kg	10～12枚
〃	〃	中辛	8kg	9枚
〃	〃	中辛	8k	10～12枚

株式会社 弘前丸魚

おすすめレシピ

牡蠣のチャウダー

【材料と分量(4～5人分)】
- ●牡蠣…200～250g
- ●玉ねぎ…1/2 個
- ●じゃがいも…2 個
- ●ベーコン…2 枚
- ●ほうれん草…1/2 束
- ●バター…大さじ 1
- ●白ワイン…大さじ 4
- ●ブイヨン…360ml
- ●牛乳…180ml
- ●生クリーム…50～80ml
- ●塩・こしょう…少々

【作り方】

① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切り、じゃがいもは一口大に切る。
ほうれん草はさっと茹でて、4cm長さに切る。

② フライパンにバターを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。炒めたら白ワインを加えて混ぜ合わせ、牡蠣を入れてフタをし、蒸し煮にする。

③ 別の鍋にじゃがいもとブイヨンを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったらフライパンに具材を入れて、牛乳を加える。

④ 周りがふつふつ沸騰しはじめたら、塩こしょうで味を調え、ほうれん草と生クリームを加えて完成！

<u>生クリームをいれなければさっぱりとしたチャウダーになります</u>

鮭のバター炒め～ポン酢風味～

11/11
鮭の日

【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 鮭に塩こしょうを振りかけて一口サイズに切り、しめじは食べやすい大きさにさく。
② 熱したフライパンにバターを溶かし、鮭を入れて炒める。
③ 鮭に火が通ってきたら、しめじを加えて炒める。
④ 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。
⑤ 皿に盛り付けて刻んだ大葉を散らせて完成！

白子のチーズフライ

【材料と分量(4人分)】
- ●白子…500g
- ●スライスチーズ…6 枚
- ●小麦粉…適量
- ●卵…1 個
- ●パン粉…適量
- ●揚げ油…適量
- ●パセリ…少々

【下準備】

① 白子は筋を取り除き、食べやすい大きさに切り分けておく。
② 沸騰したお湯で白子をサッと下茹でする。

【作り方】

① 白子の水分をキッチンペーパーでしっかり取り、小麦粉をまぶす。
② 半分にしたスライスチーズを巻いて、爪楊枝を刺して、卵にくぐらせる。
③ パン粉をつけ、からっとあげたら完成！

おすすめレシピ

ぶりと白かぶの和風ポトフ

【材料と分量(4人分)】

- ●ぶり…1 切
- ●日本酒…大さじ 1
- ●白かぶ…大 1 個
- ●しめじ…1 株
- ●まいたけ…50g
- ●長ネギ…1 本
- ●しょうが…50g
- ●水…720ml
- ●塩…小さじ 1/2

【作り方】

① 白かぶは皮をむいて8等分のくし切りにして水から 7 分位下茹でする。

② ぶりは一口大に切り、熱湯にサッと通して冷水にとり、鍋に入れて日本酒を振っておく。

③ しょうがは皮をむいて半分は薄切りにして半分はすりおろす。

④ 長ネギは 1 ㎝幅の斜め切り、しめじとまいたけは石づきを切り取ってほぐしておく。かぶの葉は3㎝長さに切る。

⑤ ②の鍋に水と白かぶと薄切りしょうがを入れて火にかけ、くつくつしてきたら、しめじ、まいたけを入れて火を通す。

⑥ 長ネギとかぶの葉も加えて塩で味を調える。

⑦ 仕上げにしょうが汁を加え、器に盛り付けて完成！

本格！はらこ飯(鮭といくらの親子丼)

【材料と分量(4人分)】

- ●秋鮭(生)の切身…4切れ(320g)
- ●塩…小さじ1/2(3g)
- ●米…2合(300g)
- ●水…600ml
- ●昆布…5g
- ●いくら…80g
- ●三つ葉…4 本(10g)

《A》

- ●きび砂糖…大さじ1(9g)
- ●淡口しょうゆ…大さじ3(54g)
- ●酒…大さじ2(30g)
- ●みりん…大さじ3(36g)

【作り方】

① 鍋に水と昆布を入れて30分くらい置いておく。

② 米は洗ってザルにあげておく。

③ 鮭は皮、骨付きのまま一口大に切って塩を振って、しばらく置く。

④ ①の鍋に《A》の調味料を入れて混ぜ、鮭を入れて中火で6分程煮る。

⑤ 洗ったおいた米を鍋に入れて、荒熱を取った④の煮汁を 450ml加えて炊飯する。

⑥ ご飯が炊きあがるタイミングをみて、鍋に残しておいた鮭と煮汁を火にかけて温めておく。

⑦ 形が整っている鮭を寄せて、残りの鮭は皮と骨を除いてほぐす。

⑧ ほぐした鮭を炊きあがったご飯に混ぜ込む。

⑨ 三つ葉はよく洗って、2㎝ほどに切っておく。

⑩ ⑧のごはんに盛り付け、寄せておいた鮭をのせて、いくらをのせる。
三つ葉を散らして完成！