



# 12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  | 世界エイズデー いのちの日 映画の日 カイロの日<br>手帳の日 カレー南蛮の日 冬の省エネ総点検の日<br>下仁田葱の日 防災点検の日 明治ヨーグルト R-1 の日<br>ワッフルの日 | ・ 冬に咲くさくら<br>ライトアップ(弘前市～2/28迄)<br>・ 津軽鉄道ストーブ列車<br>(五所川原市、中泊町～3/31迄)<br>・ 弘前エレクトリカルファンタ<br>ジー(弘前市～2/28迄) | 市場休 | 16 | 木  | 紙の記念日 電話創業の日 念仏の口止め                                        |                                                                 |     |
| 2  | 木  | 原子炉の日 デーツの日 ビフィス菌の日<br>日本人宇宙飛行記念日                                                             | ・ 横浜なまこフェア<br>(横浜町～12/12迄)<br>・ カミのすむ山 十和田<br>湖 FeSta LuCe 2021-<br>2022「第2章・光の冬物<br>語」(十和田市～2/20迄)     |     | 17 | 金  | 飛行機の日 明治ブルガリアヨーグルトの日                                       | ・ 冬の奥入瀬氷瀑ナイトツアー<br>(十和田市～3/6迄)                                  |     |
| 3  | 金  | カレンダーの日「暮らしに除菌を」の日 国際障害者デー<br>みかんの日 ひつみの日 妻の日 プレママの日                                          |                                                                                                         |     | 18 | 土  | ナボナの日 国連加盟記念日 国際移民デー<br>東京駅完成記念日 大洗濯の日                     | ・ アーツ・トワダウィンターイル<br>ミネーション(十和田市～25日迄)                           |     |
| 4  | 土  | E.T.の日 血清療法の日                                                                                 |                                                                                                         |     | 19 | 日  | 日本人初飛行の日 国際南南協力デー まつ育の日                                    | ・ 冬の奥入瀬ネイチャーガイドツア<br>ー(十和田市～2/27迄の土日祝)<br>・ 2021 ナイトミュージアム(青森市) | 市場休 |
| 5  | 日  | アルバムの日 国際ボランティア・デー世界土壌デー                                                                      |                                                                                                         | 市場休 | 20 | 月  | ブリの日 霧笛記念日 人間の連帯国際デー                                       |                                                                 |     |
| 6  | 月  | 姉の日 音の日 聖ニコラウスの日/サンタクロースデー                                                                    |                                                                                                         |     | 21 | 火  | 納めの大師 回文の日 バスケットボールの日                                      |                                                                 |     |
| 7  | 火  | 大雪 神戸開港記念日 クリスマスツリーの日 国際民間航空<br>デー 世界 KAMISHIBAI の日 ラグビー国際試合記念日                               |                                                                                                         |     | 22 | 水  | 冬至 はんぺんの日 働く女性の日 改正民法公布記念日<br>労働組合法制定記念日 ジェネリック医薬品の日 スープの日 |                                                                 | 市場休 |
| 8  | 水  | 事納め 針供養 有機農業の日 ジュニアシェフの日                                                                      |                                                                                                         | 市場休 | 23 | 木  | テレホンカードの日 上皇誕生日 東京タワー完工の日                                  |                                                                 |     |
| 9  | 木  | 地球感謝の日 障害者の日 国際腐敗防止デー                                                                         |                                                                                                         |     | 24 | 金  | 納めの地蔵 クリスマスイブ                                              |                                                                 |     |
| 10 | 金  | ノーベル賞授賞式 世界人権デー<br>アロエヨーグルトの日 いつでもニットの日 ベルトの日                                                 |                                                                                                         |     | 25 | 土  | 納めの天神 クリスマス スケートの日                                         |                                                                 |     |
| 11 | 土  | 国際山岳デー 胃腸の日 ユニセフ創立記念日<br>百円玉記念日                                                               |                                                                                                         |     | 26 | 日  | プロ野球誕生の日 ボクシングデー                                           |                                                                 |     |
| 12 | 日  | 漢字の日 ハッテリーの日 国際中立デー ダースの日<br>杖の日 児童福祉法公布記念日 明太子の日                                             |                                                                                                         | 市場休 | 27 | 月  | 浅草仲見世記念日 ピーターパンの日 寒天発祥の日                                   |                                                                 |     |
| 13 | 月  | 正月事始め 大掃除の日 美容室の日 双子の日<br>ビタミンの日                                                              |                                                                                                         |     | 28 | 火  | 納め不動 官公庁御用納め 身体検査の日                                        |                                                                 |     |
| 14 | 火  | 忠巨蔵の日 南極の日 マダムシンコの日                                                                           |                                                                                                         |     | 29 | 水  | シャンソンの日 福の日 清水トンネル貫通記念日                                    |                                                                 |     |
| 15 | 水  | 観光バス記念日 年賀郵便特別扱い開始                                                                            |                                                                                                         | 市場休 | 30 | 木  | 地下鉄記念日 取引所大納会                                              |                                                                 |     |
|    |    |                                                                                               |                                                                                                         |     | 31 | 金  | 大晦日 除夜                                                     |                                                                 | 市場休 |

# 12月販促

## 《12月キーワード》

12/20(月)ぶりの日

12/24(金)クリスマスイブ

12/25(土)クリスマス

ホームパーティー

冬至

ボーナス

忘年会

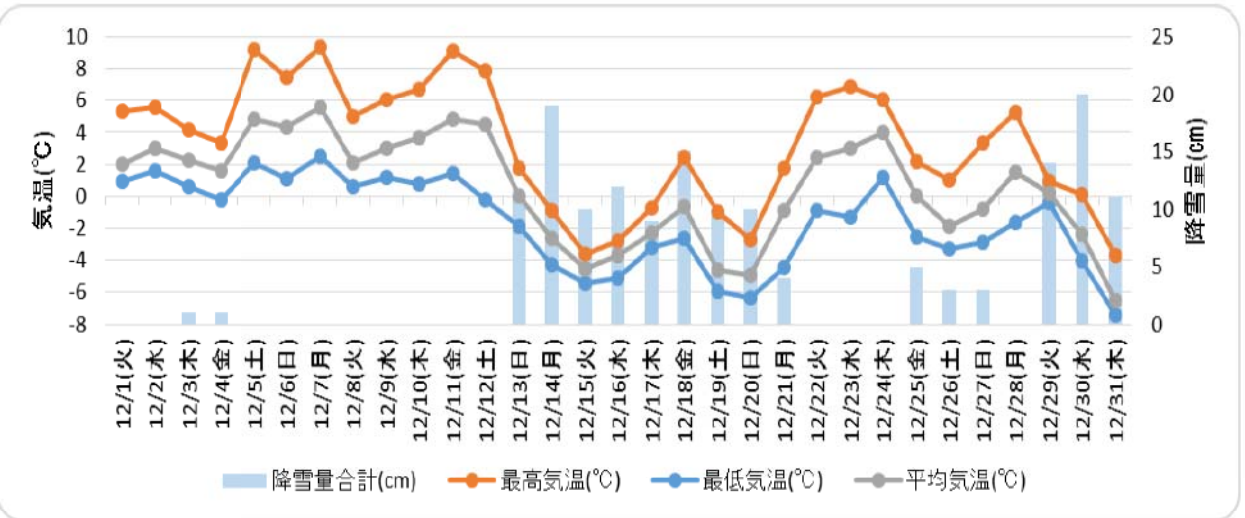
年越し年始

年末商戦

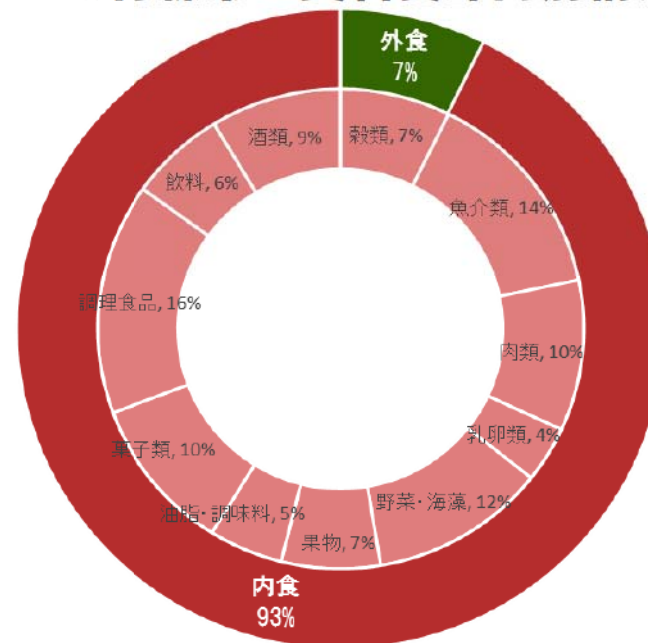
## 《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



## 《青森市の12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9位  
魚介類費は2位

資料:2020年12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)



## 12月おすすめ商品

# 活ほっき貝

12月からいよいよ三沢・八戸のホッキ漁が始まります。  
繁忙期に向けて北海道のホッキも含め需要が高まってきます。

### 《今年の商品状況予想》

12月から始まった三沢沖のほっき漁は1月から3月にかけて最盛期を迎えます。県内産は近年、水揚げ量、相場等についても比較的安定しており価格的にも非常に安く、各量販店でも取り扱いが増加しております。北海道産に比べ身は薄いですが価格面でいうと北海道に比べかなり安くなっているため、100円均一や貝祭りの目玉として量販されます。しかし、北海道産に関してはここ数年大型サイズの水揚げは多くなっていますが、中サイズの水揚げは少なめで相場は年末にかけ高騰することが確実です。他の貝類との組み合わせで青森県産品フェアなどで販促していきましょう！！

## 三沢産 活ほっき貝(中)

### 《商品特徴》

水揚げも安定し、北海道産・福島産の中サイズに比べ一回り大きく、価格面でも安価なため、十分100円均一ができます。  
また、水槽に備蓄しているため、安定的に出荷できます。



### 《商品案内》

| 品名    | 産地    | 規格   | 入数     |
|-------|-------|------|--------|
| 活ほっき貝 | 青森県三沢 | 11kg | 35/40玉 |
| 活ほっき貝 | 青森県三沢 | 11kg | 50/55玉 |
| 活ほっき貝 | 青森県三沢 | 6kg  | 16/18玉 |
| 活ほっき貝 | 青森県三沢 | 6kg  | 22/24玉 |

### 《販促POP例》



## 12月おすすめ商品

# ハタハタ

12月はハタハタの水揚げが一年で最も多く、  
また、子持ちの時期でもあります。

そして**一番よく売れる！食べる！そして安い！時期でもあります！**

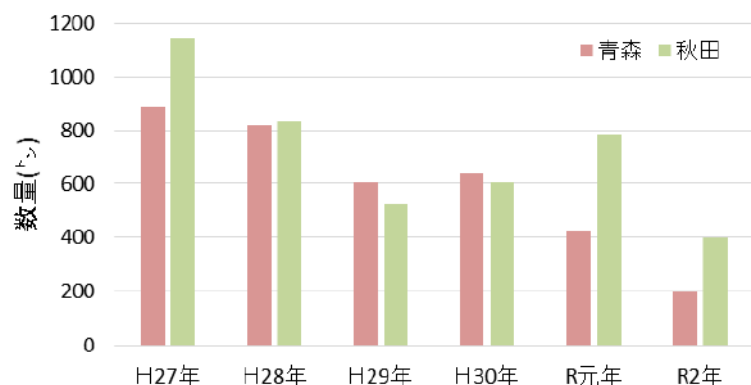
秋田から青森の日本海側は12月だけの季節ハタハタであり、子持ちが食べられるのもこの時期がほとんどです。鍋物・焼物・飯寿司と、12月の魚の代表の一つです。

### 《産地状況予想》

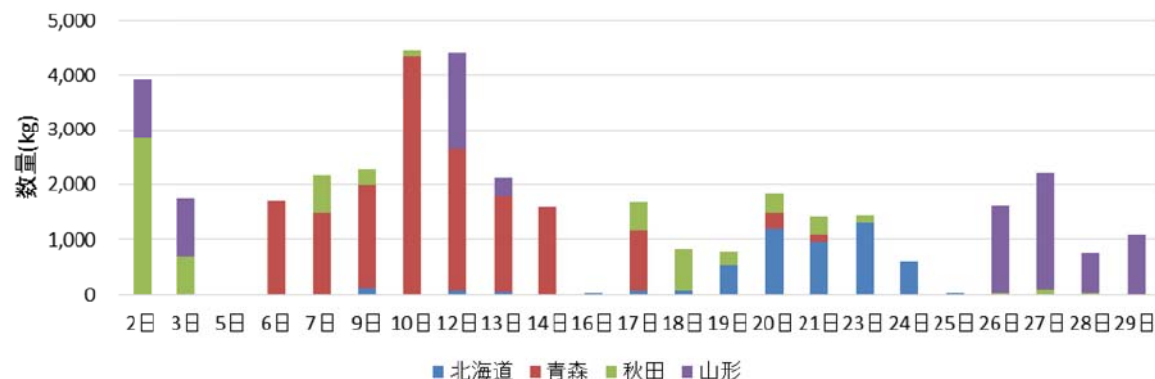
主産地秋田産の漁獲量は昨年 650tの漁獲枠に対し、沿岸と沖合をあわせて 443tと漁獲枠の 68%にとどまり、不漁でした。今年は中サイズの2歳魚が主体と予想がされており、漁獲量は昨年シーズンより下回る不漁と見込んでいます。今年は漁獲枠を設けずに、漁船が水揚げを行う日数に上限を設けることで資源管理を行うことになりました。

青森県産含め今後の漁に期待したいところです。

### 《近年のはたはたの漁獲量推移》



### 《昨年12月の当社日別取扱数量》



### 《商品案内》

| 産地名 | 浜        | 漁法    | 規格 | 入数        |
|-----|----------|-------|----|-----------|
| 秋田  | 八森、北部、能代 | 定置・刺網 | メス | 3kg 25尾前後 |
|     |          | //    | オス | 3kg 50尾前後 |
| 秋田  | 男鹿、船川、南部 | 定置    | メス | 4kg 35尾前後 |
|     |          | //    | オス | 4kg 65尾前後 |
| 青森  | 岩崎、鰯ヶ沢   | 定置    | メス | 4kg 35尾前後 |
|     |          | //    | オス | 4kg 65尾前後 |





## 12月おすすめ商品

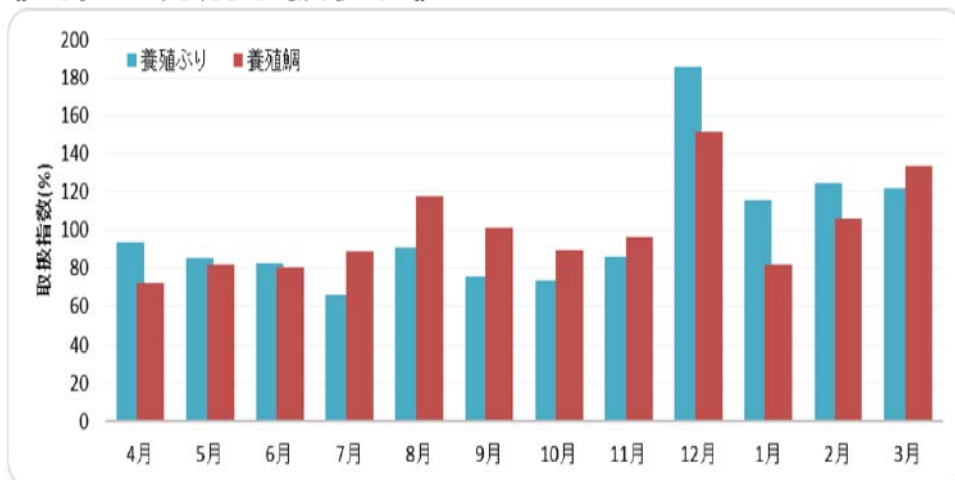
12/20（月）ブリの日

# 養殖ぶり

### 《生活背景と与件》

年末に向けて、また新型コロナウイルスの影響で自宅での飲食の機会が増えます。  
天然物は時化に左右され相場も上昇してくるため、養殖をメインに企画販売しましょう！  
お刺身・しゃぶしゃぶ・カルパッチョ等でのメニュー提案を！

### 《当社の月別取扱状況》



### 《商品案内》

| 品名      | 産地   | 規格     |
|---------|------|--------|
| 旬ぶり     | 長崎五島 | 4/5kg台 |
| 旬ぶりフィーレ | 長崎五島 | 約1.3kg |



鮓師ぶり

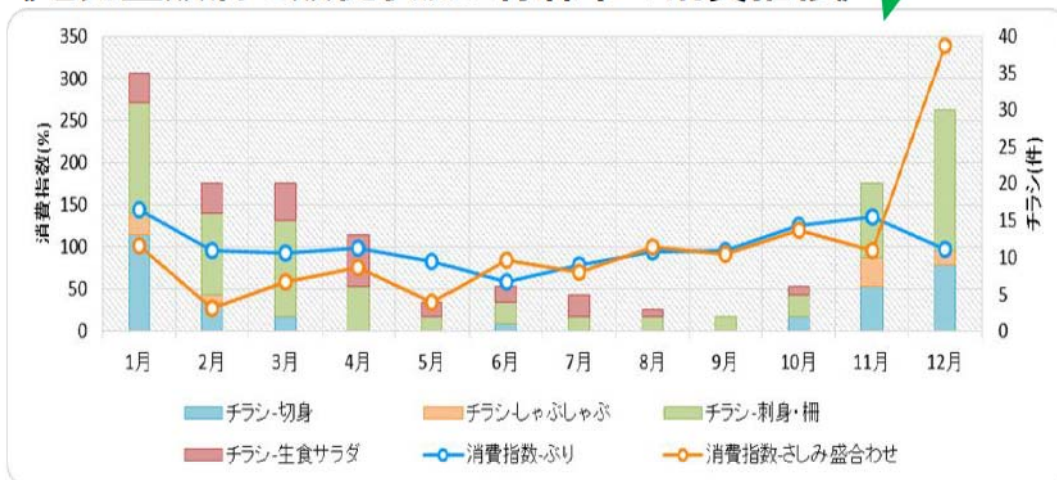
魚へんに『師』と書くのは  
旧暦の師走に美味しくなることから

鮓は成長とともに呼び名が変わる出世魚

モジャコ ⇒ ワカシ ⇒ イナダ ⇒ ワラサ ⇒ ブリ  
(稚魚) (35cm以下) (35~60cm) (60~80cm) (80cm以上)

ぶりの販促は、夏場のお造り訴求から、切り身やしゃぶしゃぶ用の訴求へと変化します。

### 《地元量販店の販促状況と青森市の消費推移》



### 《ぶりの栄養素》

| 栄養素       | 効能                        |
|-----------|---------------------------|
| EPA       | 動脈硬化予防、血流改善、アレルギー予防       |
| DHA       | 認知症、高血圧・脂質異常症予防・中性脂肪低下    |
| ビタミンB1 B2 | 皮膚や粘膜の健康維持                |
| ビタミンD     | カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする。骨粗鬆症予防 |
| タウリン      | コレステロール抑制、肝機能強化           |



## おすすめレシピ

### ほっき貝の炊き込みご飯



#### 【材料と分量(4人分)】

- ほっき貝…4個
- 米…2合
- ごぼう…大 1/5 本
- こんにゃく…1/4 枚
- にんじん…1/10 本
- 乾燥ひじき…2g
- 干し椎茸…中 1 枚
- 混合煮出し汁…380ml
- 三つ葉…2〜3 本
- 混合煮出し汁…720ml

#### <A>

- 椎茸の戻し汁…40ml
- 酒…大さじ 1
- しょうゆ…小さじ 2
- 砂糖…大さじ 1

#### 【作り方】

- ① ホッキ貝は2枚に開いて内臓を取り、身・ヒモは細かく切る。
- ② 混合煮出し汁をとり冷ましておく。
- ③ 米は研いだ後、土鍋に入れ②のだし汁で 30 分浸水しておく。
- ④ 浸水が終わったら<A>の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げ…横半分に切り、5mm 幅に切る。ごぼう…さがきにして水にはなしてアク抜きをしてから水気を切る。にんじん…千切り。ひじき…水で戻して水気を切る。こんにゃく…細切りにする。
- ⑥ 干し椎茸は水で戻し、細切りにする。三つ葉は 2〜3 cm に切る。
- ⑦ ④の土鍋に火の通りにくい具材からのせていき、最後にホッキ貝をのせて炊く  
<沸騰まで強火⇒中火5分⇒弱火 12 分⇒蒸らして 15 分>
- ⑧ 炊き上がったらさっと混ぜ合わせて、三つ葉を添えて完成！

### ぶりのすき焼き鍋



#### 【材料と分量(4人分)】

- ぶり…2切
- 酒…大さじ1
- ねぎ…1本(170g)
- しいたけ…4個
- えのきだけ…100g
- 焼き豆腐…1/2個
- しらたき…100g
- 春菊…100g
- 白菜…250g
- 大根…200g
- サラダ油…大さじ1

#### 【作り方】

- ① ぶりは食べやすい大きさに切り、酒を振りかけておく。材料の野菜や豆腐はそれぞれ食べやすい大きさに切る。しらたきと大根は予め下茹でしておく。水以外の調味料を合わせて割り下を作っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、水分を拭き取ったぶりとねぎを入れて表面に焼き色をつける。この時、余分な油が出た場合はクッキングペーパーで取り除く。
- ③ 割り下の水以外の調味料を加えて、ひと煮立させたら春菊と白菜の葉部分以外の野菜を並べる。
- ④ 水を入れてふたをして15分ほど煮る。
- ⑤ 仕上げ間際に春菊と白菜の葉を入れて火を通して完成！  
好みに溶き卵を添えていただく。

## おすすめレシピ

### 白子のレンコンはさみ焼き



#### 【材料と分量(4人分)】

- 白子…120g
- 酒…大さじ 1
- 塩…小さじ 1/10
- れんこん…8 cm
- 片栗粉…大さじ 2
- 長芋…3 cm
- しょうが…5g
- はんぺん…1 袋(100g)
- 乾燥パセリ…1 振り
- オリーブ油…大さじ 2
- 塩…1/6g
- レモン(果皮)…2g

#### 【作り方】

- ① 白子に酒をふってしばらく置いてから洗い、塩を振って全体を混ぜ合わせてさらに水洗いをする。その後真水でぬめりを取り、余分な筋や膜なども取り除く。一口大に切って、熱湯に放して 10 秒ほど湯通しする。湯通ししたらすぐに氷水でしめておく。
- ② レンコンは皮をむいて5mm 幅に切り、水に浸けておく。  
長芋としょうがはすりおろす。
- ③ フードプロセッサーにちぎったはんぺん、しょうが、長芋、パセリを入れ混ぜ合わせる。
- ④ レンコンの水気を拭きとり、片栗粉をまんべんなくつける。
- ⑤ レンコンの片面に③の生地を塗り、そこに白子を挟んで完成！

### ハタハタのさっぱりマリネ



#### 【材料と分量(4人分)】

- ハタハタ…4尾
  - 塩…小さじ 1/4
  - 揚げ油…適量
  - 玉ねぎ…1/4 個
  - 白カブ…1 個 ●カブの葉…2 本
  - パプリカ…1/4 個
  - レモン汁…小さじ 1
  - さらしパセリ…小さじ 1/2
- 《マリネソース》
- サラダ油…大さじ 2
  - 酢…大さじ 1
  - 塩…小さじ 1/2
  - ホワイトペッパー…少々

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りのさらし玉ねぎに、白カブは薄切りにして塩を振り、水洗いをする。  
白カブの葉は5mm幅に切り、塩を振って水洗い、パプリカは5mmの角切りにする。
- ② マリネソースの調味料を混ぜ合わせて、他の材料を加えてなじませる。
- ③ ハタハタの頭と内臓、エラを取り除いて、丁寧に水洗いをする。
- ④ ハタハタの水分をキッチンペーパーでよく拭き取り、塩を振る。
- ⑤ 塩が馴染んだら、180℃の揚げ油でこんがりとしたきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 魚が熱いうちにマリネソースに漬け込む。
- ⑦ 器に盛り付けて、さらしパセリを振りかけて完成！

さらしパセリ…パセリを刻んで水にさらし、ペーパータオルで水分をしっかりとったもの