

1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	土	元旦 初詣 年賀 若水 太陽暦施行の日		市場休	16	日	禁酒の日 囲炉裏の日 やぶ入り ヒーローの日 えんま参り		市場休
2	日	初夢 初荷 箱根駅伝(〜3日) 書き初め		市場休	17	月	冬の土用入り 防災とボランティアの日 おむすびの日		
3	月	ひとみの日 駆け落ちの日		市場休	18	火	118番の日 都バスの日 初観音 いい部屋の日 ひらく、いい鼻の日		
4	火	世界点字デー 石の日		市場休	19	水	空気洗浄機の日 家庭消火器点検の日 信州・まつもと鍋の日 いいくちの日 のど自慢の日		市場休
5	水	小寒 囲碁の日 いちごの日 魚河岸初競り つむぎの日			20	木	大寒 二十日正月 甘酒の日 めか床の日 血栓予防の日 海外団体旅行の日		
6	木	ケーキの日 東京消防庁出初め式 カレーの日 まくらの日			21	金	料理番組の日 初大師 スイートピーの日	地吹雪体験(五所川 原市〜2月上旬迄)	
7	金	七草 人日 爪切りの日 千円札発行の日			22	土	カレーライスの日 ジャズの日 飛行船の日	I CURRY ケ関カーニバル in ウィンター(平川市)	市場休
8	土	勝負事の日 外国郵便の日 ロックの日 イヤホンの日 平成はじまりの日 正月事納め	・楽しい、ひなこけし展 (黒石市〜3/21迄) ・八甲田丸ファン感謝デー (青森市)	市場休	23	日	電子メールの日 アーモンドの日 花粉対策の日 一無二少三多の日 めかぶの日 オメガ3の日		
9	日	とんちの日 風邪の日 ジャマイカブルーマウンテンコーヒーの日		市場休	24	月	初地蔵 法律扶助の日 結祝フィナンシェの日		
10	月	成人の日 110番の日 明太子の日 十日えびす さんま寿司の日 糸引き納豆の日 ひもの日 かんぴょうの日 インターンの日 イトウの日		市場休	25	火	中華まんの日 ホットケーキの日 左遷の日 初天神 主婦休みの日 美容記念日 とちぎのいちごの日		
11	火	鏡開き 樽酒の日 塩の日 蔵開き マカロニサラダの日 アスパラガスビスケットの日			26	水	文化財防火デー 有料駐車場の日 コラーゲンの日 モンテッチの日 腸内フローラの日 アフロの日		市場休
12	水	スキーの日 いいにんじんの日 いいねの日			27	木	国旗制定記念日 求婚の日		
13	木	たばこの日 初虚空蔵			28	金	コピーライターの日 データ・プライバシーの日 初不動 逸話の日 衣類乾燥機の日	あおり雪灯りまつり (青森市〜30日迄)	
14	金	尖閣諸島開拓の日 左義長 タロとジロの日			29	土	人口調査記念日 南極「昭和基地」設営記念日		
15	土	小正月 いちごの日 半襟の日 手洗いの日 フードドライブの日 いい囲碁の日 ウィキペディアの日			30	日	3分間電話の日 おからのお菓子の日 女性医師の日	・一夜限りの幻想的な農家 蔵ライトアップ(平川市) ・弘前市りんご公園ウィン ターフェスティバル(弘前 市〜30日迄) ・企画展「えんぶり展」「ひ な人形展」(八戸市)	市場休
					31	月	みそか正月 生命保険の日 愛妻感謝の日 焼きビーフンの日 防災農地の日 愛菜の日		

1 月販促

《1 月キーワード》

お正月商材

1/10(月)成人の日

成人式の日のお祝い

大学入学共通テスト

寒の訴求

時化対策

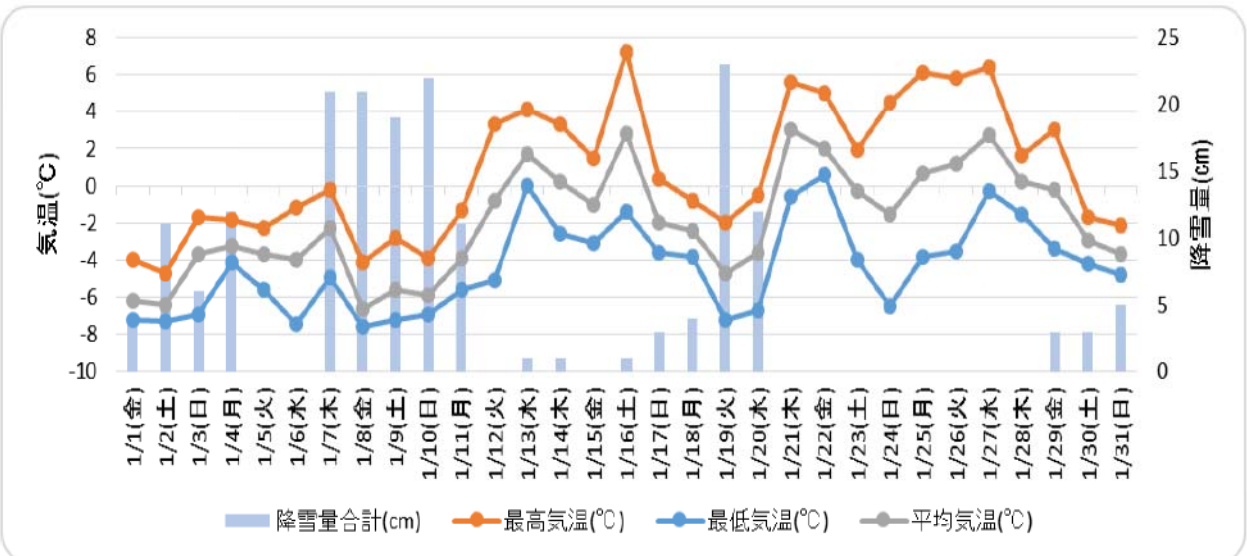
新年会

お買得品

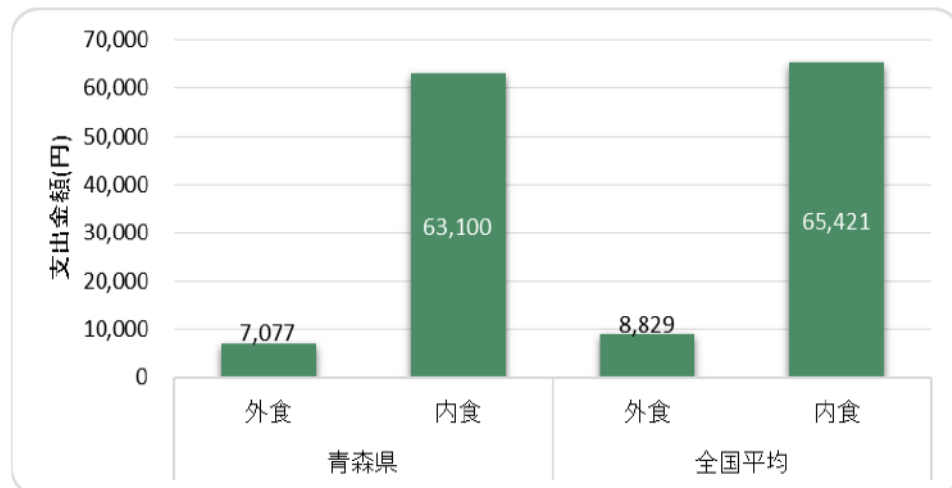
新物海藻

節分仕掛け月

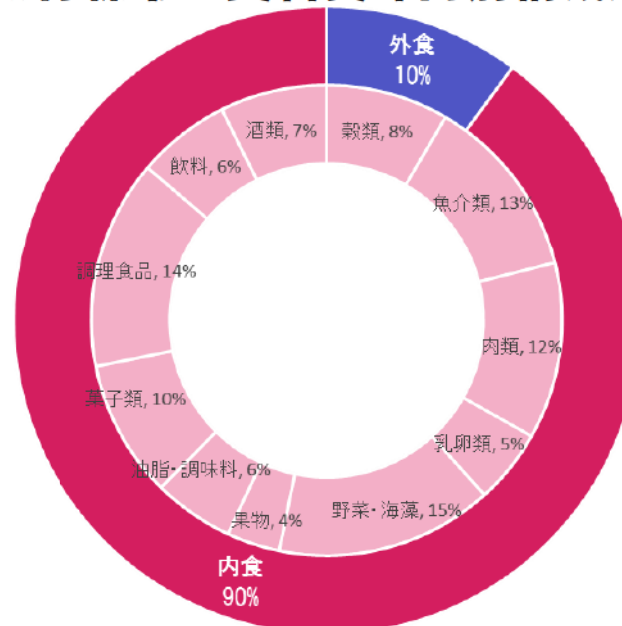
《青森市の 1 月の気温》



《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 38 位
魚介類費は 1 位

資料:2021 年 1 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)

1月おすすめ商品

日本海産近海真だら

《生活背景と与件》

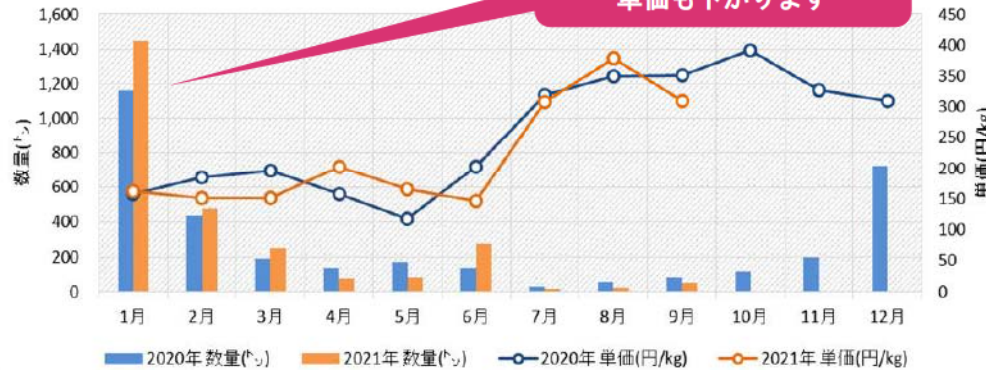
津軽はマダラの消費が高い地域です。寒の時期にも入り、郷土料理のじゃっば汁や鍋の商材としてもまだまだ需要があります。年明けは魚価も年末と比較すると下がりますので使いやすくなっています。

《今年の商品状況予想》

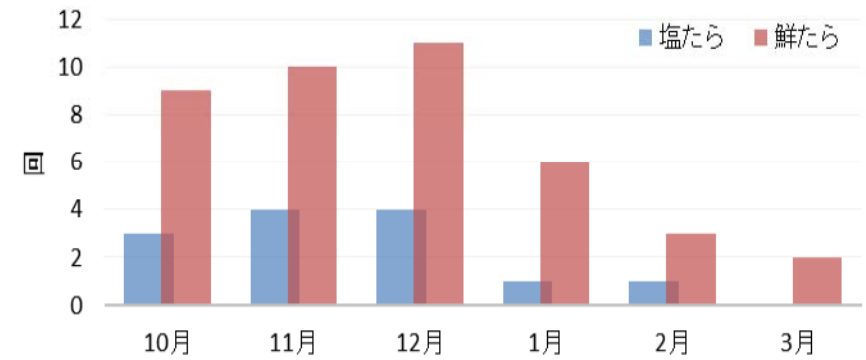
いよいよ下前・小泊から鰯ヶ沢・秋田八森にかけて近海真たらの水揚げが始まります。このタラは鮮度抜群であり、白子・真だら子も完熟を迎えます。徹底して販売強化をしていきましょう。

《今年の商品状況予想》

水揚げが年間で最も多く、単価も下がります



《販促状況》



《商品案内》

産地	品名	規格	入数
青森県小泊	たら	オス	1～2入 5-9kg前後
		メス	1～2入 5-9kg前後
秋田八森		オスメス込	1～2入 10kg前後
			3～4入 10kg前後

《販促POP例》



1月おすすめ商品

真だら子

《生活背景と与件》

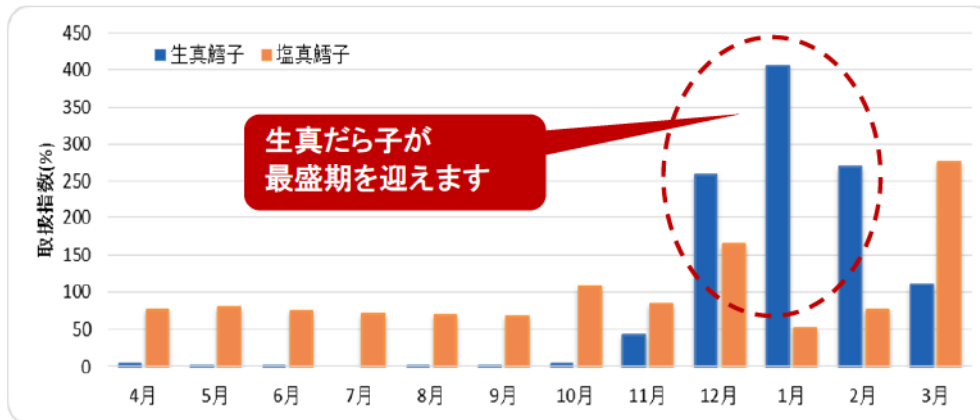
生真鱈子は1月中旬から2月中旬まで旬を迎えます。

完熟した真鱈子で味付け真鱈子や子和えなどで最も美味しく食べられる時期でもあります。

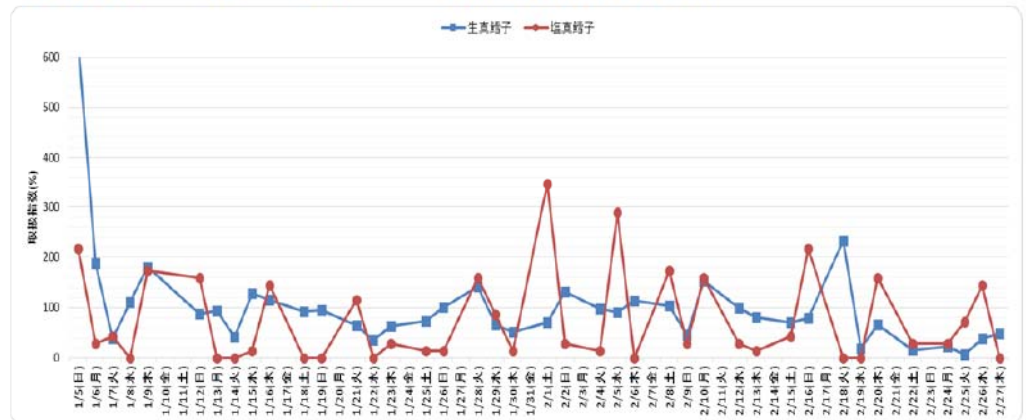
《今年の商品状況予想》

北海道産中心に各地のタラから出た製品が出回りますが、真子と水子の2種類に分かれるので鮮度・粒子の良いものを厳選して荷引き販売致します。

《今年の商品状況予想》



《昨年1月2月の日別取扱状況》



《商品案内》

産地	品名	規格	入数
宮城県他	真鱈子(真子)	3/5kg	2～5腹
北海道他	真鱈子(水子)	5kg	//
宮城県他	真鱈子(水子)	3kg	//



石巻産 真ダラ子 (真子)

《商品特徴》

- 1月中旬～2月中旬までが**一番完熟して美味しい時期**です。
- 真子は本来の真鱈子の味がありまったりしていて、たら鍋、**煮付け、味付け真鱈子に最適**。
- 水子はパラパラしていて食感が良いが、完熟をこえている為、味は無く水分をすらありません。しかし食感の良さから好む消費者も少なくなく、子和えや味付け真鱈子などは良いですが煮物には向きません。

1 月おすすめ商品

冷かつお

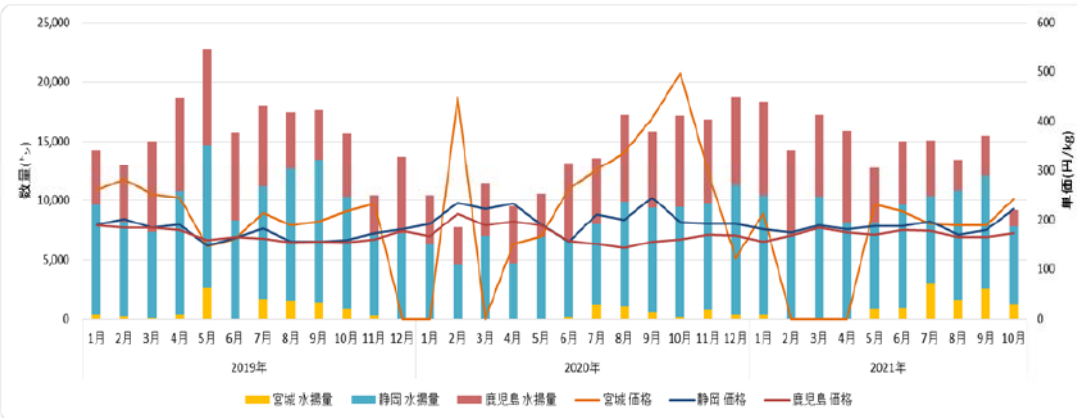
《生活背景と与件》

1月、2月は一年で最も寒い時期となります。また天候が不安定で時化も多くなり、鮮魚の入荷も不安定になるので、冷凍ものをしっかり販促しましょう。

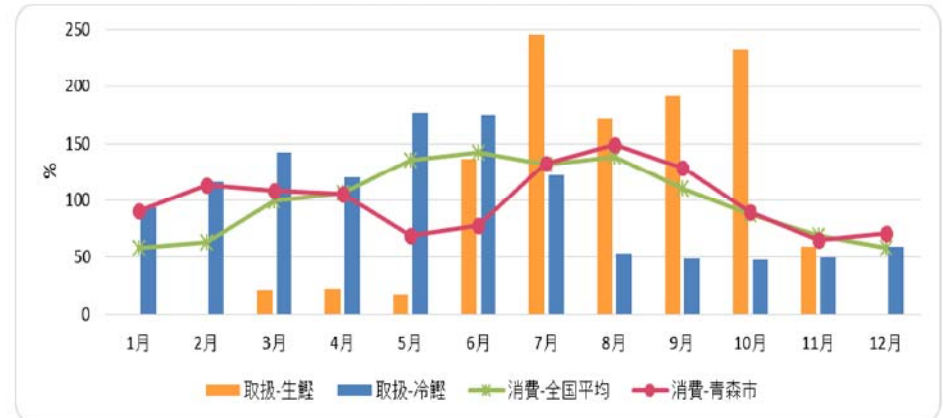
《商品状況》

今年度は昨年度ほどの東物の漁が不漁ではないものの脂物が少ない状況です。しかし大きいサイズは各メーカー品薄になり現在流通しているのは1.5 上～2.5 上の小さいサイズ、僅かに各メーカーの持っている脂のない赤身を販売するよりも脂をもった皮付きの販売をオススメします。

《冷カツオ漁港別上場水揚げ・価格(水産庁：産地水産物流通調査より)》



《当社取扱と消費指数》



《商品案内》

産地	品名	魚体	規格	入数
静岡・太平洋	一本釣り鰹皮付き血合い 取りロイン	2上	3kg	9節前後
太平洋・宮城	鰹タタキ 1.8 上 PS		3kg	12 節前後
日本・太平洋	炭焼き鰹タタキ 1.5.上B-1		//	12 節前後



1 月おすすめ商品

1 月 1 0 日は明太子の日！

たらこ・明太子

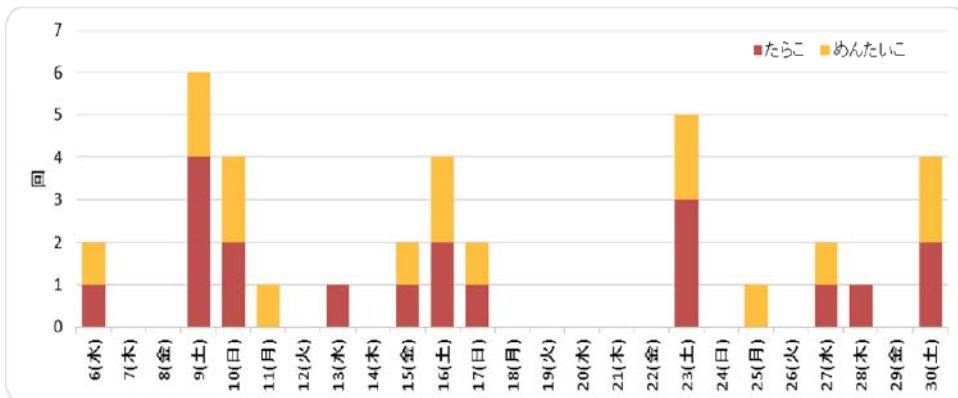
明太子の日・・・福岡の食品会社・ふくやが制定しました。

1949(昭和24)年のこの日、前年のふくやの創業以来研究を重ねてきた「明太子」を初めて店頭へ並び、福岡名産「からし明太子」が誕生しました。

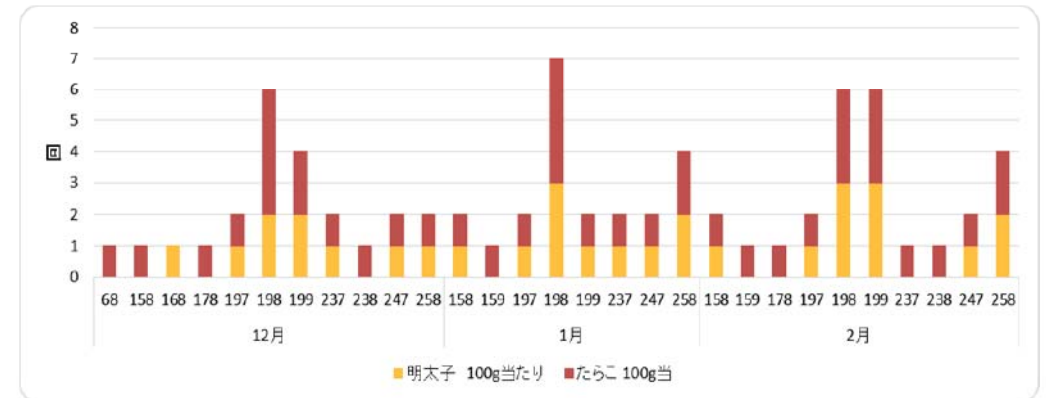
《生活背景と与件》

1月は節約の月と言われるように、正月に贅沢した分、その後は財布の紐が締まり安価な商材がよく動きます。したがって今月は一本子に比べて買いやすく、使い買ってのよい切れ子がおすすです。

《1 月の地元量販店の販促状況》



《月別地元量販店の売価帯》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
アメリカ	助子	特切	2kg 5合
		切	2kg 5合
		切	2kg 5合
アメリカ	明太子	特切	2kg 5合
		切	2kg 5合



おすすめレシピ

真鰯と豆腐のみぞれ鍋風



【材料と分量(4人分)】

- たら…4切
- 酒…大さじ1
- 絹ごし豆腐…1丁
- 油揚げ…1枚
- 長ネギ…1本
- 人参…1/4本
- しいたけ…小8個
- 大根…1/5本
- ゆずの皮…少々

<混合煮だし汁>…600ml

- 水…700ml
- かつお節…6g
- 昆布…6g

<A>

- 淡口しょうゆ…大さじ2
- 塩…大さじ1/3
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ1

【作り方】

- ① 混合煮だし汁をとる。
- ② たらは一口大に切り、酒をふっておく、豆腐は縦半分にして1cm厚さに切る。油あげは8等分、長ネギは4cm位の斜め切り、しいたけは飾り切りにする。
- ③ 大根はおろして軽く水を切る。
- ④ ①に調味料<A>を入れて強火にかけ、煮だってきたら、人参・しいたけ・豆腐を入れてひと煮立させる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、鰯と油揚げも加えて煮て、火が通ったら長ネギも入れる。最後に大根おろしを加えてサッと煮る。
- ⑥ 全体に火が通ったら、器に彩りよく盛り付けて、ゆずを天盛りにして完成！

サメ竜田の甘酢がけ



【材料と分量(4人分)】

- サメ切身…2切れ
- 食塩…1.5g
- こしょう…0.15g
- 片栗粉…14g
- 油…12g

<A>

- 長ネギ…5g
- しょうがすりおろし…2g
- 醤油…10g
- 酢…10g
- 砂糖…4g
- ごま油…8g

【作り方】

- ① サメはペーパータオルで水気を拭きとり、塩・こしょうを振って10分置く。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ ボトルに調味料<A>を入れて振り、よく混ぜ合わせる。
- ④ ①のサメ両面に片栗粉を付けて、フライパンに少し多めの油をしき、170℃であげる。
- ⑤ 両面こんがりとし焼き色が付いたら、裏返して、揚げ焼きにし、揚げたら一口大に切る。
- ⑥ お皿に盛り付けて③のタレをかければ完成！

おすすめレシピ

ほっき貝のお吸い物



【材料と分量(4人分)】

- ほっき貝…2個
- ホワイトしめじ…100g
- 三つ葉…1株

＜混合煮だし汁＞…600ml

- 水…700ml
- かつお節…7g
- 昆布…7g

- 日本酒…大さじ2
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 食塩…小さじ1/2

【作り方】

- ⑦ ほっき貝はさばいて食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落とし、サッとほぐす。三つ葉は3cm長さに切る。
- ⑧ 混合煮だし汁をとる。
- ⑨ さばいたほっき貝は平ざるに並べて熱湯をかけて臭みをとる。
- ⑩ ②にしめじと酒を入れて弱火で2分ほど煮る。
- ⑪ みりんとしょうゆで味付けをしてほっき貝を加えサッと火を通し、煮えばなで火を止め、三つ葉を加える。
- ⑫ 器に盛り付けて完成！

生わかめとキャベツの簡単サラダ



【材料と分量(4人分)】

- 生わかめ…20g
- キャベツ…1/12 個(100g)
- 人参…中 1/4 本
- ツナ(水煮缶)…1/2 缶
- 白ごま…小さじ 1/2

＜A＞

- ごま油…小さじ 1/2
- 酢…小さじ 1/2
- しょうゆ…小さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1/2
- レモン汁…小さじ 1/2

【作り方】

- ① わかめは食べやすい大きさに切り、熱湯に入れてひと煮立させ、冷水にとってザルにあげて水気を切る。キャベツは太目の千切りにして茹でる。人参は3cm長さの千切りにして茹で、ツナは水を切っておく。
- ② 調味料＜A＞を合せておく。
- ③ すべての材料を和える。
- ④ 器に盛り付けて、白ごまをふって完成！



魚魚っとおうちごはん

学校法人柴田学園グループ

柴田学園大学さん、柴田学園大学短期大学部さんとの協働の食育活動

『おさかな食育クッキング～魚魚っとおうちごはん～』

魚食文化の普及と消費拡大、食育、地産地消、健康への意識向上などを目的として、
水産物のさばき方や、管理栄養士・栄養士の卵の学生さん達が考えたご家庭で簡単に作れて、
栄養バランスのとれたレシピと動画を
弘前丸魚HP、クックパッドにて公開中！

弘前丸魚HP(レシピ画像をクリックしますと動画のレシピ詳細を確認できます)

<http://www.hmaruuo.co.jp/recipe/>

クックパッド

<http://cookpad.com/kitchen/2206861>

ぜひご覧になって
お試しください♪

