

3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	火	オリジナルTシャツの日 マヨネーズの日 マーチの日 防災用品点検の日 デコボンの日 「ラブベジ®」の日	夜越山洋ランまつり (平内町〜21日迄)		16	水	国立公園指定記念日 財務の日 十六団子の日		市場休
2	水	ミニの日 ミニーマウスの日 ご当地レトルトカレーの日 春のサニーレタスの日 ミニストップの日 ミニぶたの日	津軽くろいしみんな の雪だるまコンテスト (黒石市〜7日迄)	市場休	17	木	漫画週刊誌の日 セントパトリックデー/緑の日 みんなで考えるSDGsの日		
3	木	ひな祭り 耳の日 民放ラジオの日 ジグソーパズルの日 3×3の日 クレーンゲームの日 ささみの日 耳かきの日			18	金	彼岸入り 博物館明治村開村記念日 点字ブロックの日		
4	金	バウムクーヘンの日 ミシンの日 三線の日 雑誌の日 スカーフの日 三姉妹の日 差し入れの日			19	土	ミュージックの日 カメラ発明記念日 ウィッグの日 銀座コーン・コーナー・ミルクレープの日 眠育の日		
5	土	啓蟄 ミスコンの日 安藤百福の日 スチューデントの日 サンゴの日 巫女の日 産後ケアの日 三幸の日	スキーカーニバル (むつ市)		20	日	LPLレコードの日 電卓の日 国際幸福デー サブレの日 未病の日 日やけ止めの日 かつおの日		市場休
6	日	スポーツ新聞の日 弟の日 ミロの日 スリムの日	ウィンターフェスティバル in ゑびさ(青森市)	市場休	21	月	春分の日 アクションスポーツの日 日本手ぬぐいの日 酒風呂の日 ランドセルの日 国際人種差別撤廃デー		市場休
7	月	消防記念日 サウナの日/サウナ健康の日 メンチカツの日 さかなの日 家計の見直しの日			22	火	放送記念日 世界水の日 感動接客の日		
8	火	エスカレーターの日 国際女性の日 レモンサワーの日 さばの日 さやえんどうの日 サワークリームの日 鯖すしの日 みやげの日 みつばちの日 散髪の日			23	水	世界気象デー ホットサンドを楽しむ日		
9	水	記念切手記念日 ハービーの誕生記念日 感謝の日 酢酸の日 ミックスジュースの日 西京漬の日 雑穀の日		市場休	24	木	彼岸明け 人力車発祥の日 世界結核デー 恩師の日 おもてなしの日/ホスピタリティデー 連子鯛の日		
10	木	砂糖の日 名古屋コーチンの日 ミントの日 ミートソースの日 たけのこの里の日 サボテンの日			25	金	電気記念日 とちぎのいちごの日 散歩にゴーの日 みんなでニコリみんなで健康長寿の日 笑顔表情筋の日		
11	金	コラムの日 パンダ発見の日 おうえんの日 いのちの日			26	土	大吉日		
12	土	モスの日 スイーツの日 だがしの日 サイの日			27	日	さくらの日 世界演劇の日		市場休
13	日	十三参り サンドイッチデー 新撰組の日		市場休	28	月	三ツ矢・サイダーの日 シルクロードの日 三つ葉の日		
14	月	ホワイトデー 円周率の日 不二家パイの日			29	火	マリモ記念日 作業服の日		
15	火	靴の記念日 オリーブの日 世界消費者権利デー			30	水	スポーツ栄養の日 妻がうるおう日		市場休
					31	木	オーケストラの日 体内時計の日 山菜の日 エッフェル塔の日		

※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合もあります。

3 月販促

《3 月キーワード》

3/3(木)ひな祭り

3/14(月)ホワイトデー

合格発表・卒業式

新入学・新生活準備

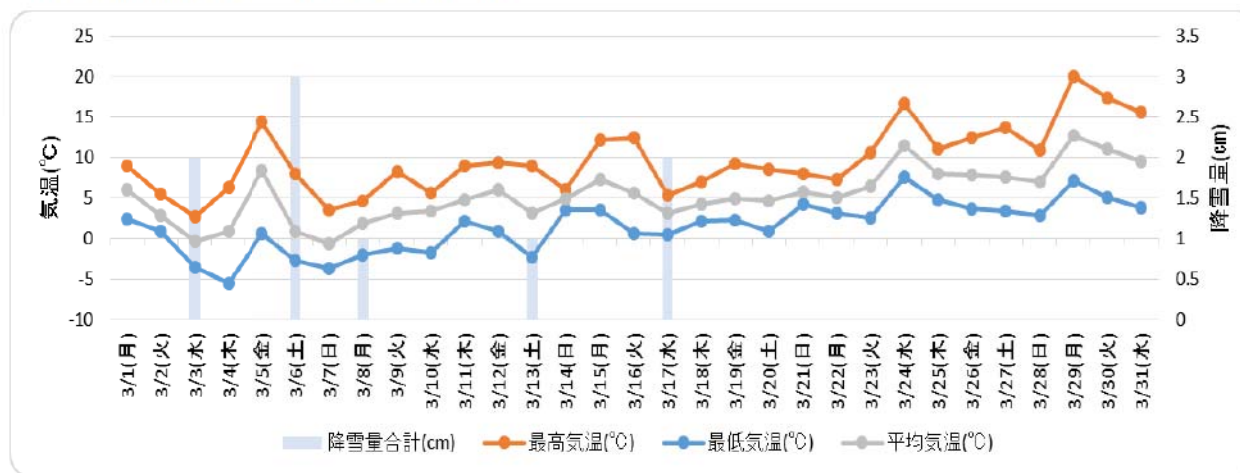
お祝い料理・春告げ魚・貝類

春の彼岸

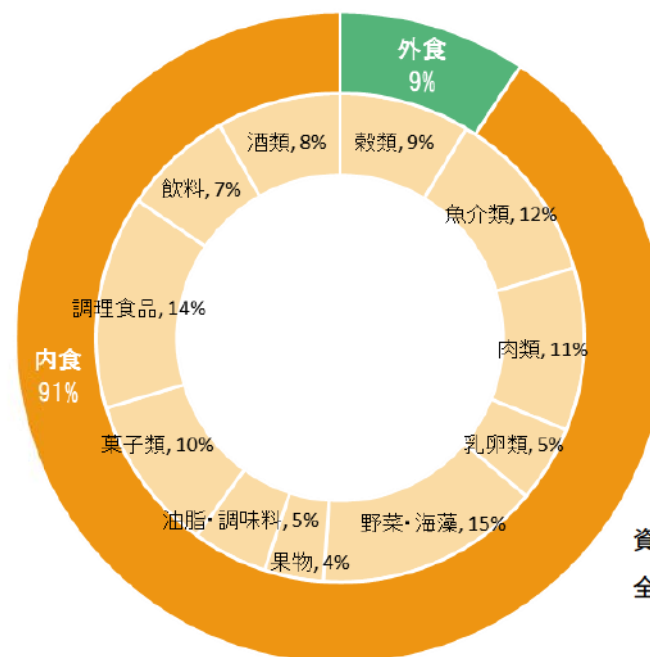
3/21(月)春分の日

花粉症対策

《青森市の3月の気温》



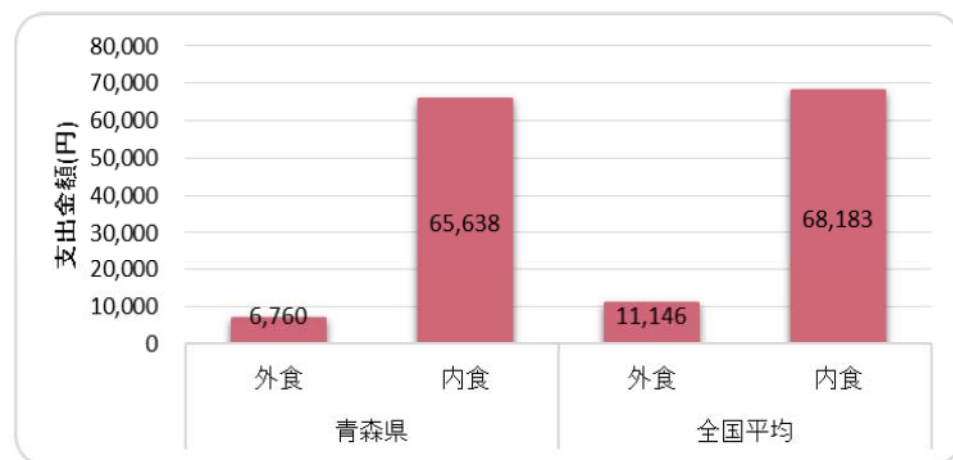
《青森市の食料費部門別構成比(2人以上の世帯)》



青森市の食料費は
全国37位
魚介類費は1位

資料:2021 年3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)

《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



3月おすすめ商品

本ます (桜ます)

《生活背景と与件》

3月は本ますの水揚げがピークになり旬を迎えます。

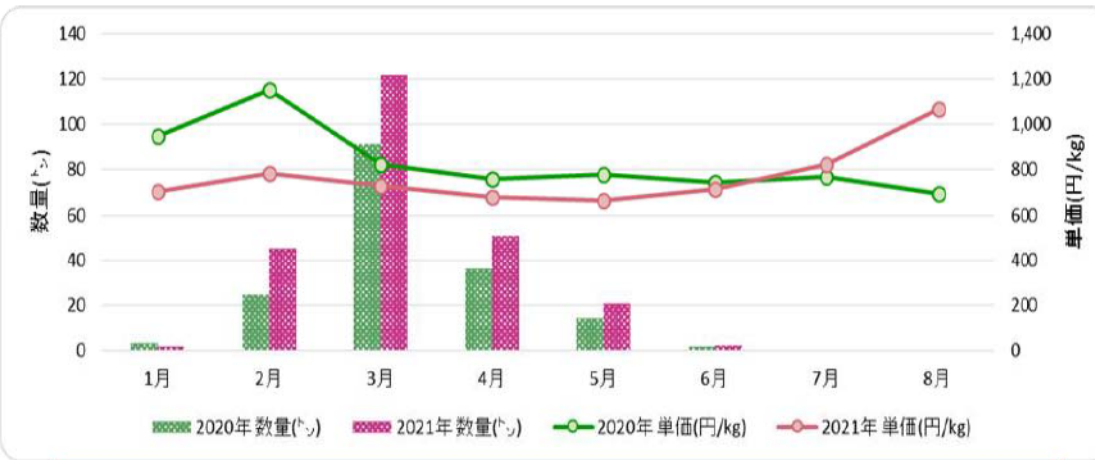
3月はお祝い行事に関連づけて、どんどん売り込んでいきましょう！

《商品状況》

県内の本ますの3月～4月の水揚げの傾向を見ますと、水揚げが減った翌年は水揚げ増が見込めます。

今年は昨年並～昨年以上の水揚げが見込まれます。北海道物と併せて販促していきましょう。

《近年の青森県さくらますの水揚げ状況》



本ますは漁期が約5ヶ月しかありませんので、是非積極的に販促しましょう！

生食の場合は一度冷凍させてから！

鱒のルイベ



提供：青森のうまいものたちより

《商品案内》

主要産地	地区	規格	入数
北海道 青森県	北海道日本海地区	1尾 2～3kg	1～2尾入
	北海道噴火湾地区	1尾 1～2kg	2～4尾入
	北海道函館地区	1尾 0.7～1kg	3～6尾入
	青森県日本海地区	1尾 0.5～0.7kg	5～10尾入
	青森県太平洋地区	1尾 0.3～0.5kg	6～13尾入

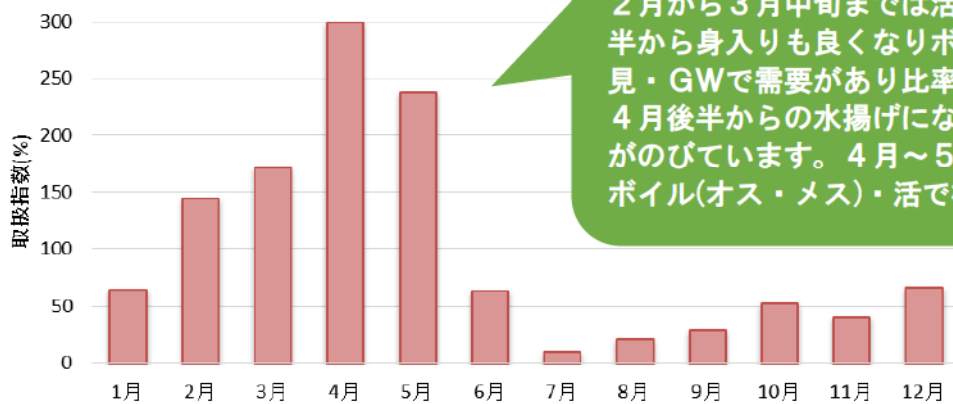


とげ栗がに

《商品状況》

近年は水揚げがかなり早く1月から入荷になっています。この時期のものはまだ若く身入りも5～6歩程度の為ほとんどが活で入荷してきます。身入りが良くなるのは3月中旬から8歩くらいまでなってきます。4月中旬になると身入りも良くミソも多くなり、メスは卵が入っています。川内の漁は2週間程度ですが毎年4月後半へずれ込んで遅くなってきています。川内のものはメスでも型も大きく陸奥湾内では評価は高いです。相場は例年並で花見・GWにかけて3～4月前半の相場の倍近くまで跳ね上がります。

《当社取扱指数》



2月から3月中旬までは活栗がにが主体で入荷し後半から身入りも良くなりボイルも入荷。4月は花見・GWで需要があり比率は高いですが、川内が4月後半からの水揚げになった為5月の方が売上がのびています。4月～5月は量販店のチラシもボイル(オス・メス)・活で構成が入っています。

《販促 POP 例》



《商品案内》

品名	産地	規格	サイズ	入数
栗がに	青森県陸奥湾産	メス	4kg	12/18尾
〃	〃	〃	〃	20/30尾
〃	〃	オス	4kg	8/13尾
〃	〃	〃	〃	13/15尾



3月おすすめ商品

釣りウスメバル

《生活背景と与件》

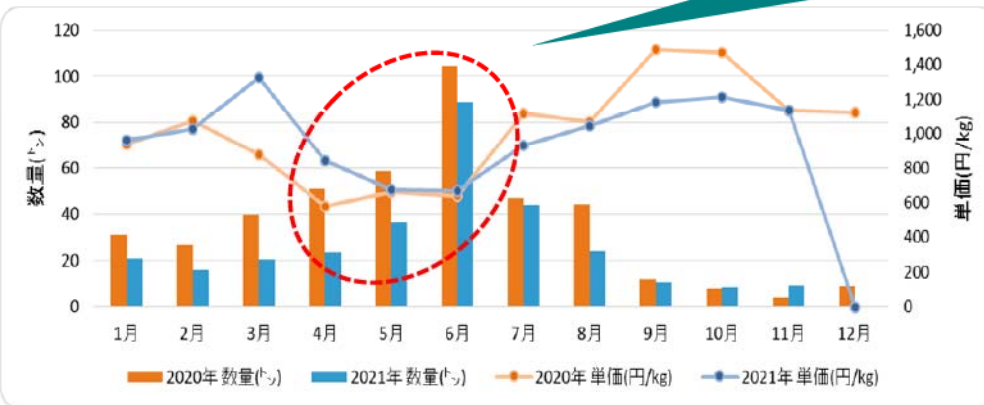
海峡メバルのはしりを迎えます。刺身・焼き物・煮付け等、豊富な料理用途があるので、これからの春告げ魚としてぜひ販売してください。

《商品状況》

3月はまだ走り、水揚げは15トン前後と思いますが、4月から増え6月からの刺網漁が始まると8月頃までピークを向かえるので、今から地産地消をうたい売りをかけていきましょう。昨年3月の青森の水揚げは少なく約20トンで、K1325円前後となりました。4月から徐々に水揚げも増え、6月には刺網漁も始まり水揚げがピークになり販売しやすい値段に落ち着きます。その為今から売場にて海峡メバルをアピールしていきましょう。

《青森県産うすめばるの漁獲量》

水揚げが徐々に増え、価格も下がります！



《海峡釣りめばるの商品特徴》

小泊沖は日本海を北上する対馬海流(暖流)が北海道東へ上るものと、津軽海峡を日本海側から太平洋に流れる津軽暖流との境目になり、潮の流れも速く、その海域で漁獲されるメバルは身の締りもよく、脂がのりも抜群！さらに『釣り』で漁獲されたメバルは、魚体にストレスがかからず、身質も保持され、船上ですぐに水氷タンクに入れるため、鮮度も抜群です！

《商品案内》

主産地	品名	漁法	規格	尾数	入数
山形・秋田	めばる	釣り物	大	7～9尾	3kg
小泊・下前	めばる	釣り物	中	11～14尾	3kg
三厩・竜飛	めばる	釣り物	小	15～18尾	3kg
			P	20尾～	3kg



おすすめレシピ

桜ますとほうれん草のドリア



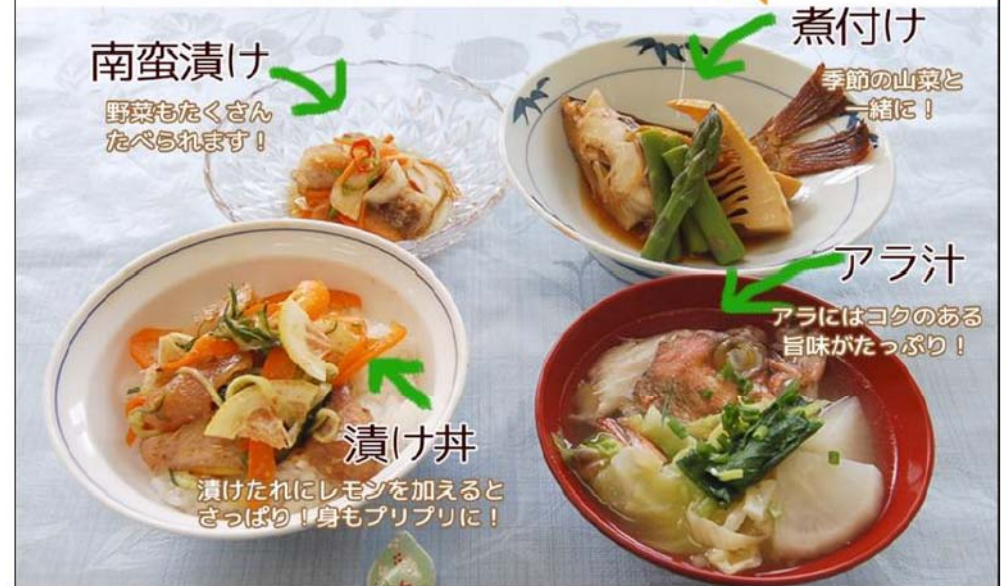
【材料と分量(4人分)】

- 桜ます…2切(100g)
- 塩…少々
- ほうれん草…1/2 束
- 赤パプリカ…1/4 個
- しめじ…1/2 株
- サラダ油…大さじ 1/2
- ピザ用チーズ…100g
- ＜ホワイトソース＞
- バター…30g
- 小麦粉…30g
- 牛乳…300ml
- 水…100ml
- コンソメ…1/2 個
- ＜バターライス＞
- ごはん…300g
- バター…10g

【作り方】

- ① フライパンにバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れて焦がさないようによく炒めてホワイトソースを作る。
- ② ①を牛乳と水・コンソメでのばし、ホワイトソースを作っておく。
- ③ 桜ますは皮を除いて、1cm 厚さでスライスして塩を振り、しばらく置いてから水気をペーパータオルでふき取る。
- ④ ほうれん草は2cm長さに、しめじは石づきを取って小房に分ける。赤ピーマンは縦に細切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、しめじを軽く炒め、飾り用のぞいた桜ます、次にほうれん草を加えてサッと火を通す。そこにホワイトソースを加えて、滑らかに混ぜる。
- ⑥ 温かいご飯にバターを良く混ぜ、グラタン皿に盛る。
- ⑦ バターライスの上にホワイトソースをかけて、残しておいた飾り用の桜ますを乗せて、赤ピーマンを散らし、チーズを乗せる。

青森県産 ウスメバル で作りました！



ウスメバルはくせのない白身のおさかな！
青森県産は脂がのって身の締りも抜群です！
刺身や加熱料理、和・洋・中いろんな料理に合います！
アブラは捨てずに汁物にお使いください！