

6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	衣替え 牛乳の日 写真の日 チーズの日 気象記念日 ムヒの日 真珠の日 防災用品点検の日 ロールアイスクリームの日 スーパーマンの日 チューインガムの日 氷の日 麦茶の日 梅肉エキスの日 鮎の日	田んぼアート第1会場観覧 (田舎館村 5/30～)	市場休	16	木	和菓子の日/嘉祥の日 ケーブルテレビの日 麦とろの日 「堂島ロール」の日 無重力の日 スペースインベーダーの日 モンブランの日		
2	木	横浜港開港記念日/長崎港記念日 横浜カレー記念日 おむつの日 オムレツの日 甘露煮の日 ローズの日 イタリアンワインの日			17	金	おまわりさんの日 砂漠化および干ばつと闘う世界デー		
3	金	世界自転車デー 計量の日 ポンコツの日			18	土	海外移住の日 考古学出発の日 おにぎりの日 国際寿司の日		
4	土	虫の日 ローメンの日 蒸しパンの日 蒸し料理の日 蒸し豆の日 虫歯予防デー 歯と口の健康週間(～10日)	芍薬まつり (十和田市～6月12日迄)		19	日	父の日 元号の日 ベースボール記念日 モンブランの日 朗読の日 ロマンスの日		市場休
5	日	落語の日 環境の日 老後の日 ロゴマークの日 熱気球記念日		市場休	20	月	健康住宅の日 ペパーミントの日 世界難民の日		
6	月	芒種 梅の日 飲み水の日 兄の日 いけばなの日 楽器の日 補聴器の日 ひつじの日 山形さくらんぼの日 らっきょうの日 かえるの日 ロールケーキの日 大麦の日 麻婆豆腐の素の日			21	火	夏至 冷蔵庫の日 太陽光発電の日 酒風呂の日 世界音楽の日 国際ヨガの日 スパークリング清酒の日 えびフライの日 がん支え合いの日 世界 ALS/MND デー		
7	火	母親大会記念日 ムダ毛なしの日 緑内障を考える日			22	水	ボウリングの日 DHAの日 かにの日		市場休
8	水	世界海洋デー ガバオの日 ルンバの日 ローションバックの日		市場休	23	木	沖縄慰霊の日 オリンピック・デー 国際パブリック・サービス・デー		
9	木	ロックの日 我が家のカギを見直すロックの日 サイバー防災の日 まがたまの日 ロックアイスの日 ドナルドダック誕生日			24	金	UFO 記念日 UFO キャッチャー®の日 ドレミの日 林檎忌 / 麦の日		
10	金	大吉日 夢の日 ローストビーフの日 ところてんの日 緑豆の日 DOLE スムージーの日 無糖茶飲料の日 無添加の日			25	土	指定自動車教習所の日 住宅デー 船員デー 天覧試合の日		
11	土	入梅 傘の日 梅酒の日 学校図書館の日	・ ジュンサイ摘み取り体験 (十和田市～7月31日迄) ・ 田んぼアート第2会場観覧 (田舎館村)		26	日	露天風呂の日 国連憲章調印記念日 世界格闘技の日 スティッチの日 オリエンテーリングの日	藤田記念庭園 無料開放日(弘前市)	市場休
12	日	恋人の日 日記の日 晩餐館焼き肉のたれの日 ハザー記念日		市場休	27	月	ちらし寿司の日 演説の日 メディア・リテラシーの日		
13	月	小さな親切運動スタートの日 はやぶさの日 いいみょうがの日			28	火	貿易記念日 パフェの日		
14	火	世界献血者デー 手羽先記念日 認知症予防の日			29	水	佃煮の日 星の王子さまの日 国際熱帯デー ビートルズ記念日		市場休
15	水	暑中見舞いの日 生姜の日 オウムとインコの日		市場休	30	木	大祓 ハーフタイムデー 夏越ごはんの日 酒酵母の日 うちエコ!ごはんの日 リンパの日 トランジスタの日		

・花菖蒲まつり
(十和田市～7/18日迄)
・第15回古都ひろさき
花火の集い(弘前市)
・奥津軽虫と火まつり
(五所川原市)

※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合があります。

6 月販促

《6 月キーワード》

6/19(日)父の日

運動会・農繁期⇒おにぎり商材

刺身・BBQ 商材 6/18(金)ホタテの日

宵宮シーズン到来

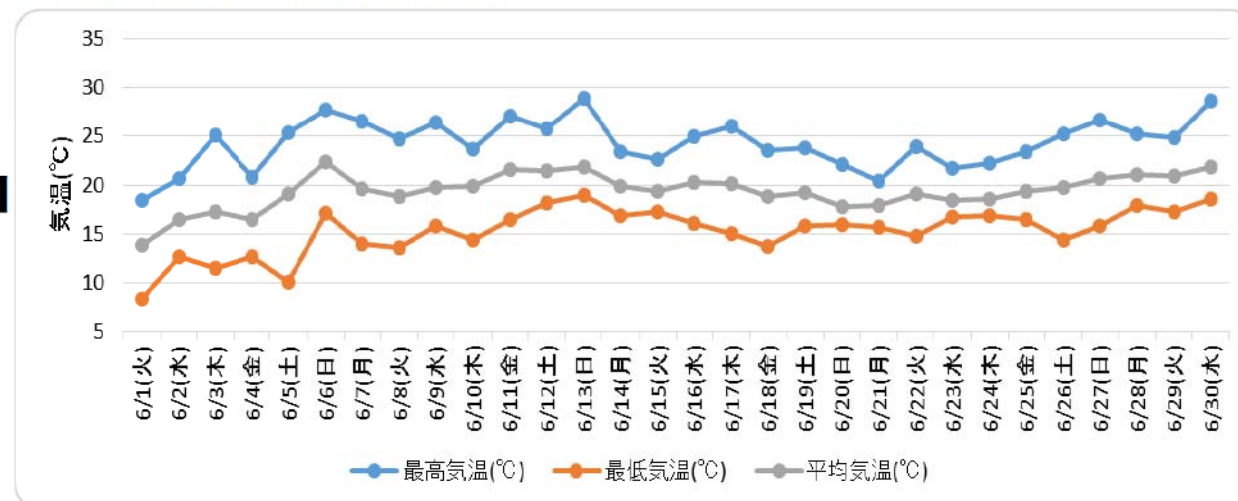
土用の丑の日仕掛け

梅雨入り・気温上昇

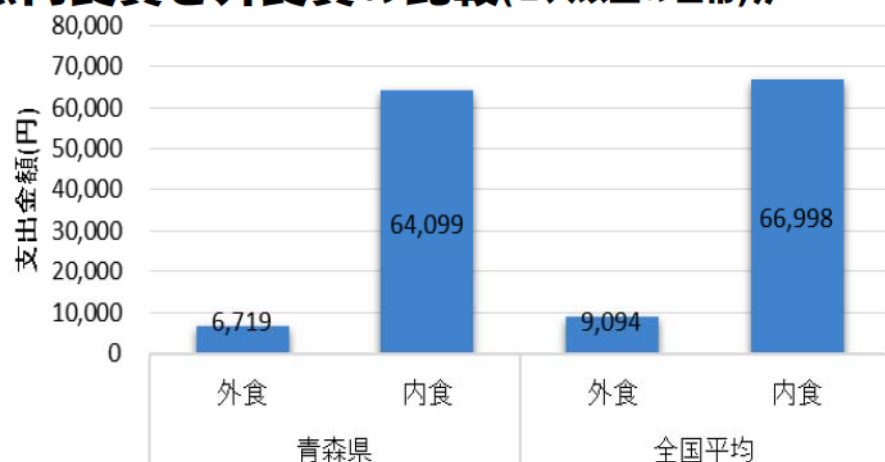
⇒簡便商材・涼味提案

県産平目、めばる入荷最盛期

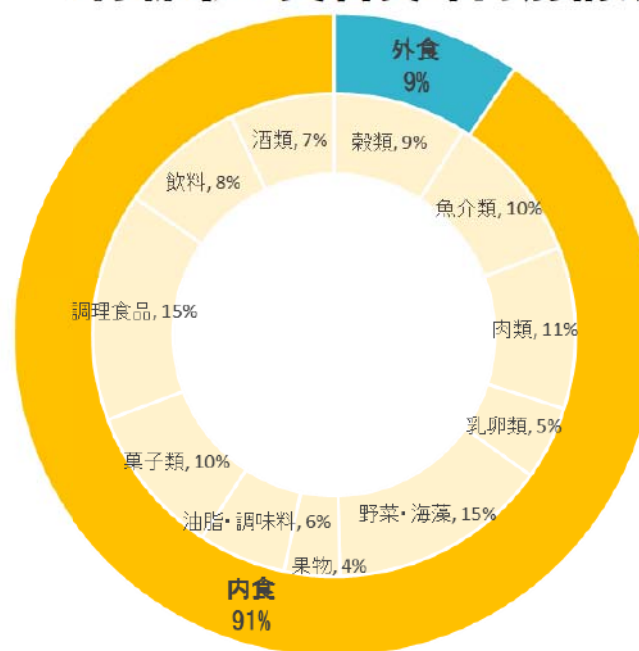
《青森市の6月の気温》



《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34位
魚介類費は5位

資料:2021 年6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)

6月おすすめ商品

初夏から暑い季節に向かって売場拡大を意識していきましょう！

ほや

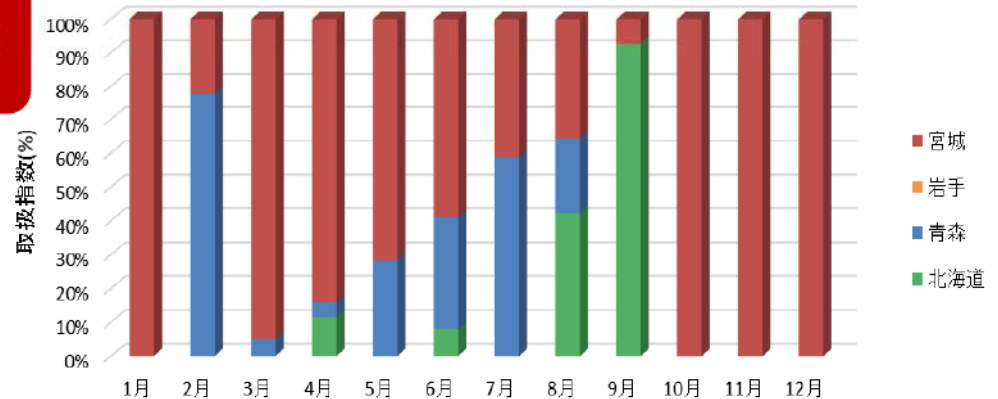
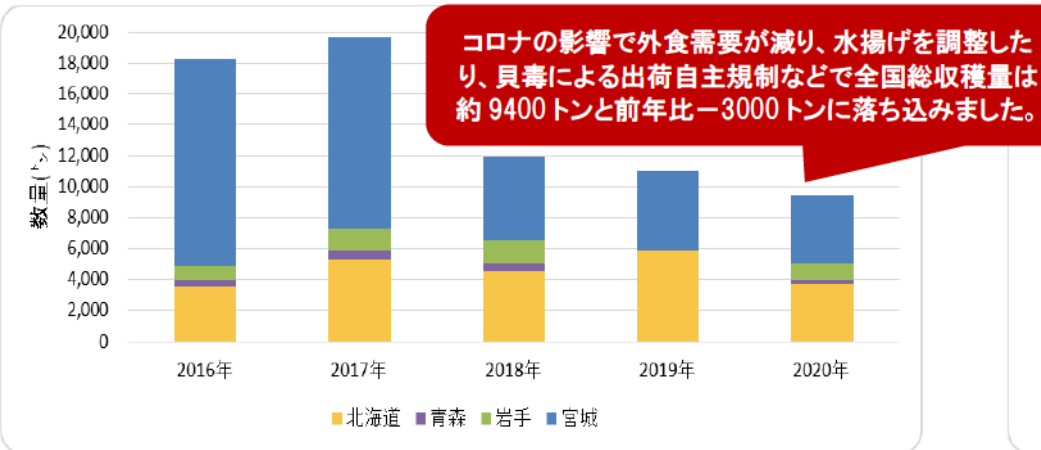
《産地状況》

今期の宮城・岩手の養殖は3・4年物がメインに出回っています。陸奥湾の朝あげの養殖ほやは昨年と同様、生育状況はが悪く三陸産メインになると考えられます。6月にかけて湿度も高くなってきますので、刺身需要の他にうわばみ草(みず)の水物でのニーズも高くなってきます。地産地消企画で関連販売を仕掛けることで、一層消費を拡大させることができます。



《養殖ほや類の道県別収穫量(農林水産省：海面養殖業の部より)》

《地元量販店の販促状況》



《商品案内》

主要産地	商品名	規格	入数
三陸産	養殖ほや	10玉	約4kg
〃	〃	8玉	約4kg
青森産	養殖ほや	18玉	7kg
〃	〃	28玉	7kg

セレンウム	体内で抗酸化物質として働き、他の抗酸化物質と組み合わせると心臓病のリスクを少なくするといわれています。発ガン防止作用、老化防止、公害病の予防、精力増強、脱毛・白髪等の髪のトラブル、神経痛、糖尿病に効果があると言われています。また最近HIVウイルスの感染者に対する有効性も明らかにされています。
タウリン	アミノ酸の一種で人間の胆汁中にタウコロール酸として含まれます。タウリンには血中コレステロール値を低下させる作用があり、コレステロール値が高い人にとっては動脈硬化、心筋梗塞等の予防につながります。
プラズマローゲン	最近注目されているリン脂質の一種であり、東北大学の研究により、アルツハイマー症の予防効果があると発表されています。

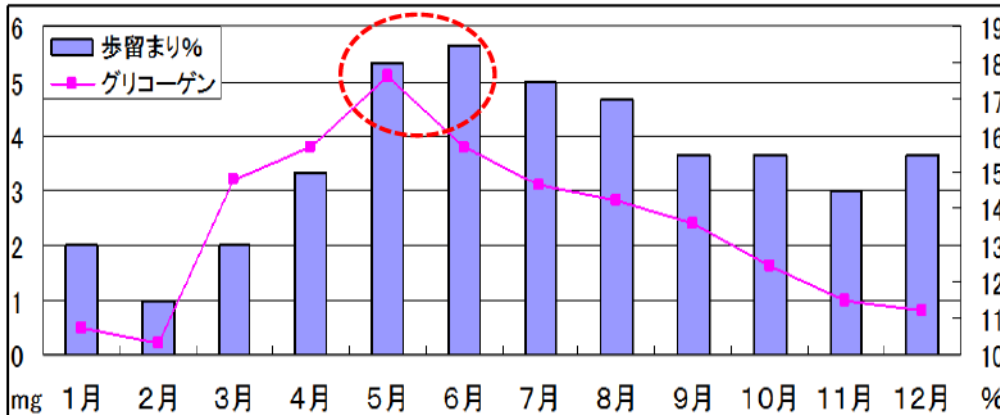
6月おすすめ商品

活ほたて貝

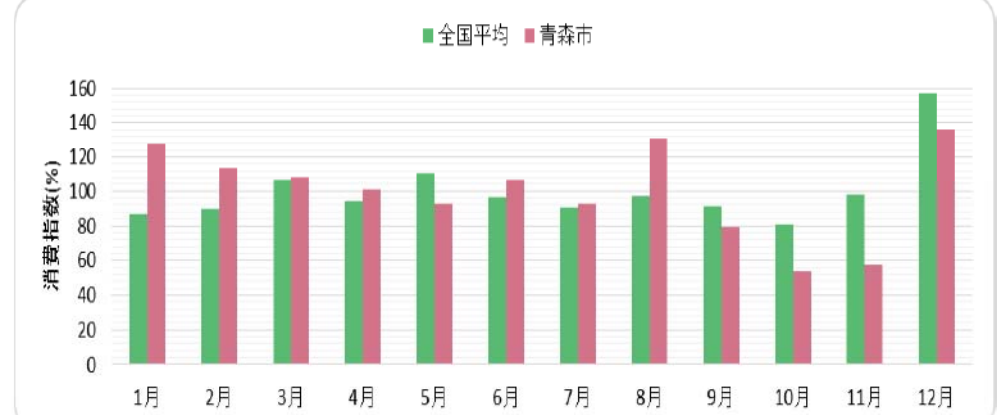
《今年の商品状況予想》

西部地区(後潟方面)は平内方面より成長が早いため近年は2月から出荷を始めているため。ほぼ終漁になります。東部地区(平内～下北方面)は昨年より稚貝に藤つぼが付着しているのと海水温とでほたてが斃死しているため昨年並みの水揚げ数量は見込めません。そのため、お盆にかけてはかなり品薄になってくると思われます。西部・東部ともに過密養殖等の関係から貝の大きさはキロ5/6枚サイズが主体となります。また加工貝は輸出向けで浜値は値上がり、それに伴い活貝の相場も昨年より2割ほど高値と予想されます。

《陸奥湾産ほたてのグリコーゲンの月別変化(%)》



《ほたての消費指数(2人以上の世帯)》



陸奥湾ほたては夏が5月・6月が一番美味しい時期です。刺身商材としても、BBQ商材としても販促を積極的に展開しましょう！

《商品案内》

産地	規格	入数
青森県陸奥湾産	10kg	45/50枚
〃	〃	55/60枚
〃	〃	65/70枚
岩手県・宮城県産	5kg	20/25枚
〃	10kg	45/50枚



6月18日は「ほたての日」

青森ほたての生産地である陸奥湾のムツ(六月)とほたての木(十八)の語呂合わせで、平成10年に6月18日を「ほたての日」として制定しました。青森県漁業協同組合連合会とむつ湾漁業振興会は、毎年、県内の小・中学校や福祉施設にほたての贈呈や、記念イベントを開催し、「青森ほたて」のPRと消費拡大を促進しています。

6月おすすめ商品

天然まぐろ

《今年の商品状況予想》

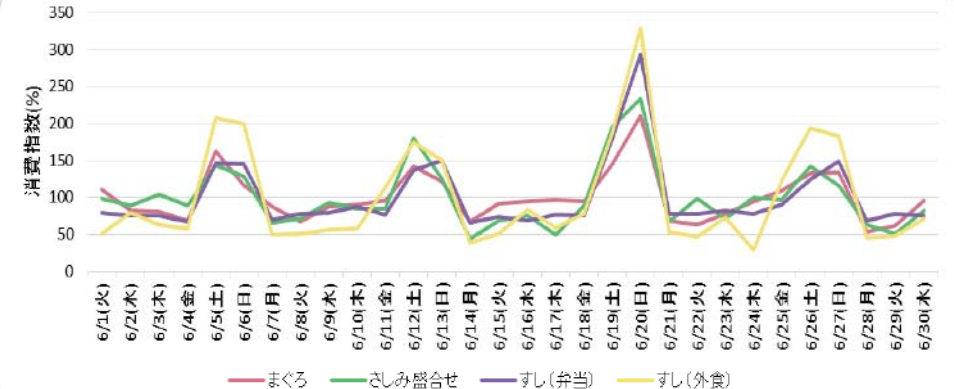
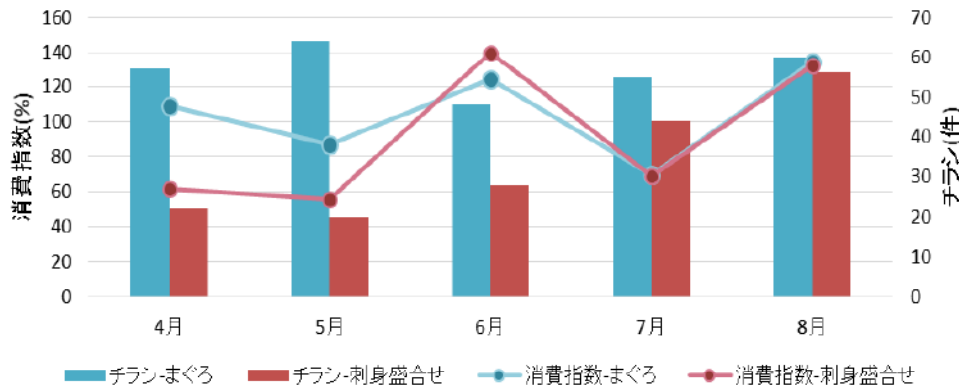
日本海定置・釣り・・・昨年度の漁模様は10k前後のサイズから80kまでのサイズを中心に豊漁で価格の面でも扱いやすい単価で推移していました。今年度も日本各地の天然本鮪の水揚げは潤沢ですので、昨年度と同様、青森県産本鮪の水揚げも多いのではないかと思います。秋田北部の漁場も同様と思われます。

日本海巻き網・・・主産地は境港や新潟佐渡が主産地です。特に昨年は佐渡での水揚げが前年より少なく、境港の巻き網の影響がでているようです。今年については昨年同様資源保護等々により、まぐろの水揚げ量の規制があり、価格的には暴落になるようなことは期待できないと思われます。

太平洋巻き網・・・5月から本格的に水揚げがはじまる予定です。昨年の魚体は大型で150～100kg中心でした。品質も上々で脂も見受けられました。今年度は4月から解禁となり昨年度と同様に水揚げが継続的に見込まれます。

《地元量販店の販促状況》

《地元量販店の販促状況》



《商品案内》

海域漁法	産地	品名	魚体
日本海定置・釣り	青森(小泊・下前・下北)	本まぐろ	20～60k
日本海定置	青森(深浦・岩崎)	〃	20～80k
太平洋・巻き網	塩釜	〃	60～150k



おすすめレシピ

ホヤと焼きねぎのサラダ仕立て



【材料と分量(4人分)】

- ホヤ…2個
- 鯛…2冊
- 長ネギ…1本
- パプリカ(黄)…1/2 個
- ブリーツレタス…1/2 個
- はちみつ…大さじ1
- リンゴ酢…大さじ3
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- こしょう…少々

【作り方】

- ① ホヤと鯛は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギは3cm長さのぶつ切り、パプリカは種を除き1cm 幅に切る。
ブリーツレタスは適度な大きさにちぎる。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせておく。(はちみつ、りんご酢、淡口醤油、こしょう)
- ④ フライパンを熱して長ネギとパプリカを中火で焼き色がつくまで炒める。
熱いうちに③の調味液につけておく。
- ⑤ ホヤと鯛もフライパンでさっとあぶる。
- ⑥ 皿にブリーツレタスを敷き、④のパプリカと長ネギを乗せる。
焼いた鯛とホヤもさっと調味液に通し、盛り付ける。
- ⑦ お好みで残った調味液を上からかけて完成！

ほたてのかき揚げ



【材料と分量(5人分)】

- ほたて…250g
- 長ネギ…1本
- いんげん…10本
- 小麦粉…20g
- 揚げ油…適量
- ＜衣の調味料＞
- 小麦粉…約 60g
- 冷水…120cc

【作り方】

- ① ホタテは縦に四つ切り、長ネギは2cmのぶつ切り、いんげんは斜め薄切りにする。
ねぎが太い場合は縦2つに切ってから2cm幅で切ってください。
- ② ボウルに＜衣の調味料＞を入れ、練らないように菜箸でざっと混ぜて衣をつくる。
- ③ 別のボウルにホタテ・長ネギ・いんげんを入れ、小麦粉を 20gをまぶす。
- ④ 作った衣をホタテの入ったボウルに流し入れてサックリ混ぜる。
- ⑤ 人数分に分け、おたま等ですくって滑らすように 180℃の油に落とし入れ、途中で裏表返して3～4分揚げて完成！

長ネギといんげんがちょうどよいアクセントに！
いんげんの代わりにアスパラでも美味しいですよ♪

おすすめレシピ

めばるの塩レモン和え丼



【材料と分量(4人分)】

●メバル(刺身用)…1尾(160g)

<A>

●醤油…大さじ1

●塩…小さじ1/3

●砂糖…大さじ1

●ごま(白)…小さじ1

●ごま油…大さじ2

●ご飯…2合分(680g)

●きゅうり…1/2本

●赤パプリカ…1/2個

●レモン…1/4個

【作り方】

- ① 普通炊きでご飯を炊き、刺身用のメバルを一口大に切る。
- ② きゅうりと赤パプリカは千切り、レモンはいちょう切りにする。
- ③ 白ゴマは炒って、粒が少し残るくらいに粗ずりにする。
- ④ ③にメバルと<A>の調味料を入れて和え、10分置く。
- ⑤ ②の野菜を④のすりばちに入れてもう10分奥。
- ⑥ 炊きあがったご飯の上に⑤を盛り付けて完成！

初鰹とりんご酢のさっぱりサラダ



【材料と分量(4人分)】

●かつおの刺身…200g

●わかめ…40g

●レタス…3枚

●水菜…1/3束

●みょうが…2個

●紫たまねぎ…40g

●大葉…3枚

●レモン…1/2個

<ドレッシング>

●りんご酢…大さじ3

●醤油…大さじ1

●こしょう…少々

●オリーブ油…大さじ1.5

【作り方】

- ① かつおを1cmの厚さに切る。
- ② ドレッシングを作り、かつおと和えておく。
- ③ わかめは水気を切り、食べやすい大きさに切る。紫たまねぎは薄切りにして平ザルに広げて空気にさらす。レモンを皮をよく洗い、薄いちょう切りにする。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜はよく洗い3cmくらいの長さにきる。みょうがは縦半分に切り千切り、大葉は半分に切って薄切りにする。
- ⑤ すべての野菜をお皿に盛り付け、その上にかつおを乗せる。レモンを散らし、残りのドレッシングをかけて完成！