

7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	金	国民安全の日 井村屋あずきバーの日 函館港開港記念日 郵便番号記念日 童謡の日 さしみこんにやくの日 山・海開き ナビの日 じゅんさいの日 ウォークマンの日 テレビ時代劇の日			16	土	盆送り火 駅弁記念日 虹の日 国土交通 Day からしの日		・十和田湖湖水まつり (十和田市～7/17迄) ・浅虫温泉ねぶた祭り (青森市～7/17迄)
2	土	半夏生 蛸の日 アマニの日 一年の折り返しの日 うどんの日 ユネスコ加盟記念日 たわしの日 渋柿の日 なまずの日		アルペリ-掴み取り体験 (十和田市鯉ヶ郷～7/31迄)	17	日	東京の日 漫画の日 国際司法の日 理学療法の日		市場休
3	日	ソフトクリームの日 通天閣の日 オナシCの日 七味の日 波の日		市場休	18	月	海の日 防犯の日 光化学スモッグの日 ミールキットの日		市場休
4	月	梨の日 アメリカ独立記念日 シーザーサラダの日 恩納もずくの日 滝修行の日			19	火	やまなし桃の日 女性大臣の日 知育菓子の日 愛知のいちじくの日		
5	火	ピキニスタイルの日 江戸切子の日 穴子の日 プラチナエイジの日 とりなんこつの日 セコムの日			20	水	夏土用入 Tシャツの日 ビリヤードの日 夏割りの日 月面着陸の日 ハンバーガーの日	恐山大祭 (むつ市～7/24迄)	
6	水	ピアノの日 零戦の日 サラダ記念日 公認会計士の日 ナンの日 セコムの日 ワクチンの日		市場休	21	木	日本三景の日 神前結婚記念日 烏骨鶏の日 自然公園の日		
7	木	小暑 セタ 乾麺デー そうめんの日 赤しその日 高菜の日 こんぺいとうの日 ハスカップの日 ゆかたの日 ポニーテールの日 ギフトの日 香りの日 冷やし中華の日 竹の日/たけのこの日			22	金	下駄の日 ONE PIECE の日 ディスコの日 著作権制度の日 夏ふーふースープカレーの日 ナッツの日		
8	金	なはの日 中国茶の日 豆乳で作ったヨーグルトの日 質屋の日 菌労感謝の日 生パスタの日 チキン南蛮の日 「なわ」の日			23	土	大暑 土用丑の日 鮮度保持の日 天ぶらの日 文月ふみの日 カシスの日 ナッツミルクの日	東北町湖水まつり 花火大会 (東北町)	
9	土	ジェットコースターの日 泣く日			24	日	劇画の日 テレワーク・デイ セルフメディケーションの日		市場休
10	日	納豆の日 指笛の日 潤滑油の日 植物油の日 ウルトラマンの日		市場休	25	月	かき氷・夏氷の日 うま味調味料の日		
11	月	ラーメンの日 アルカリイオン水の日 世界人口デー UDF の日 ロコモコ開きの日 真珠記念日			26	火	日光の日 幽霊の日 夏風呂の日 うな次郎の日	つがる市ネブタまつり (つがる市～7/27迄)	
12	火	ラジオ本放送の日 人間ドックの日 デコレーションケーキの日 洋食器の日			27	水	スイカの日 政治を考える日 ニキビケアの日		市場休
13	水	盆迎え火 日本標準時制定記念日 もつ焼きの日 ナイスの日		市場休	28	木	地名の日 世界肝炎デー 葉っぱの日 なにやろう?自由研究の日		
14	木	ひまわりの日 パリ祭 ゼリーの日 内視鏡の日 検疫記念日			29	金	白だしの日 七福神の日 福神漬けの日 アマチュア無線の日	みさわセタまつり (三沢市～7/31迄)	
15	金	盆・盂蘭盆会 中元 ホッピーの日 マンゴーの日 ファミコンの日			30	土	梅干しの日 明治天皇祭 プロレス記念日 国際フレンドシップ・デー	黒石ねぶた祭り (黒石市～8月5日迄)	
					31	日	蓄音機の日 パラグライダー記念日 ビーチの日	浅虫温泉花火大会	市場休

※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。

7 月販促

《7 月キーワード》

7/2(土)半夏生 セタ

7/23(土)土用の丑の日

宵宮

スポーツの日

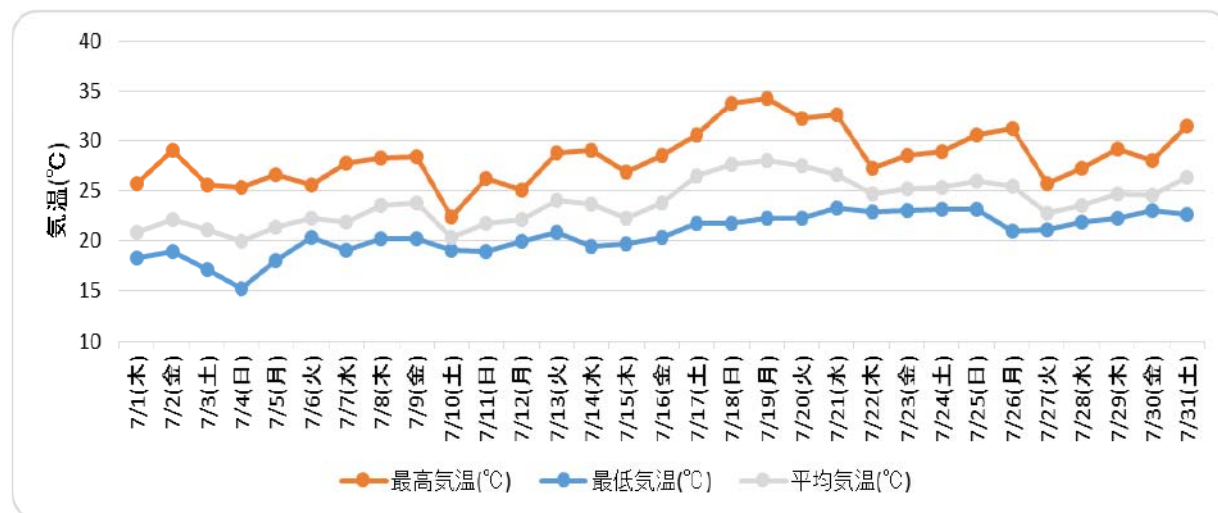
お盆商戦仕掛け月

B B Q 商材

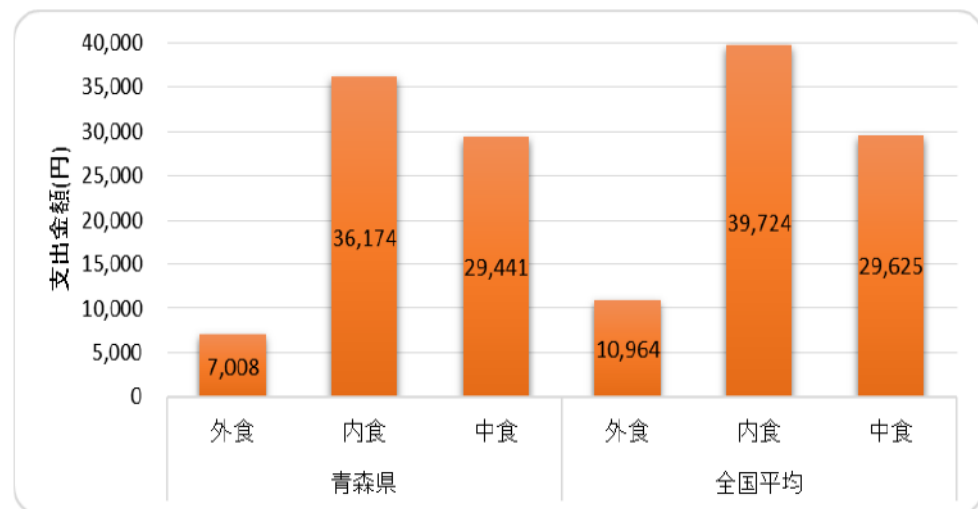
スタミナ 塩物・涼味

簡便商品

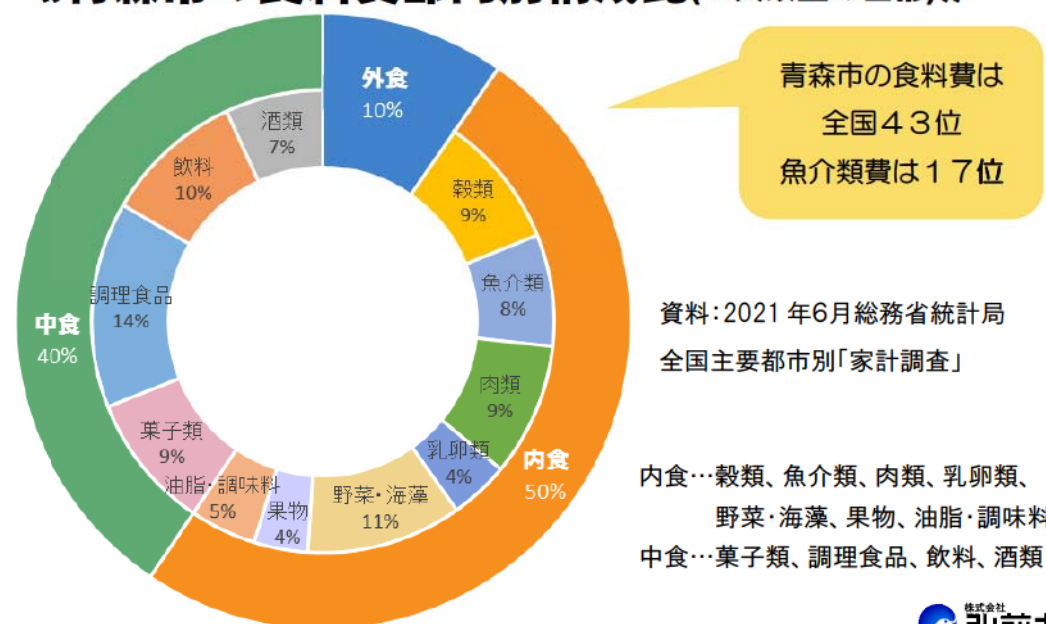
《青森市の7 月の気温》



《内食費・外食費・中食費の比較(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)》



7月おすすめ商品

7月は岩木川の禁漁区の大粒しじみが一番おいしい時期！

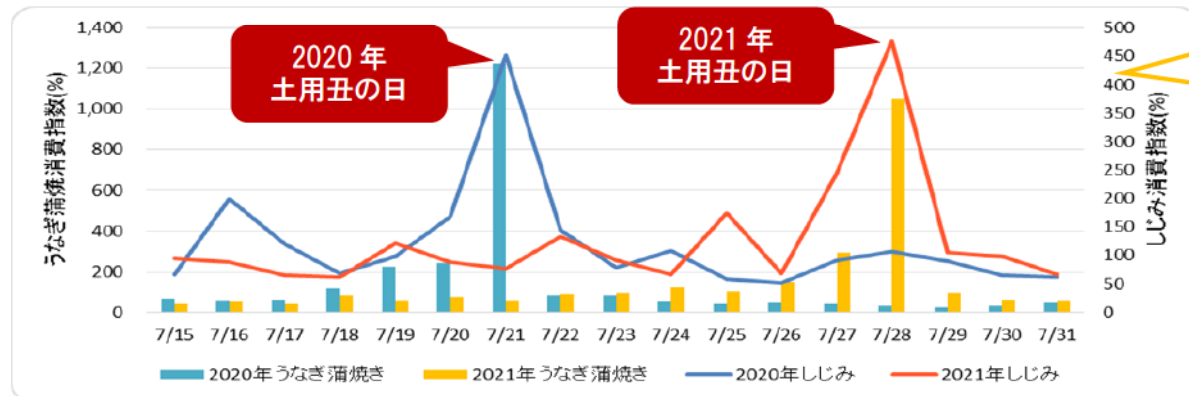
しじみ

《各産地状況予想》

十三湖・・・水温も上昇し、水揚量も順調になってくる時期です。この時期のしじみは夏に向かった「土用しじみ」の1ヶ月前ということで身の入りもよくなり、栄養分・旨味含有量も一年でも非常に良好な時期になってきます。相場的には落ち着いている時期なので、販促チラシ頻度を多くし、翌月の『土用の丑』に備え拡販していきましょう。

小川原湖・・・昨年並みの相場で推移する予想です。また島根宍道湖の漁獲量の減少もありますので相場は昨年よりも高値ではないかと予想されます。身の入りやうまみについては6月～7月は最良期なので十三湖同様に拡販期です。

《7月日別うなぎ蒲焼きとしじみの消費状況》



土用の丑の日はうなぎとともに、
しじみの消費も高くなります！

《しじみの栄養素》

しじみの含まれるオルニチンは肝臓の働きを助け、『栄養の代謝』と『解毒』をスムーズにするため、“調子がいい”が続くその他いろんな栄養素が他の食材よりも豊富に含まれている。

◆カルシウム
しじみ130mg
牛乳110mg

◆ビタミンB12
しじみ62.4μg
あさり52.4μg
牛レバー52.8μg
サバ10.6μg

◆鉄分◆
しじみ5.3mg
牛レバー4.0mg
あさり18.8mg
ほうれん草2.0mg



《商品案内》

産地	品名	サイズ	入数
青森十三湖	活しじみ	大	3kg・5kg
〃	〃	中	5kg
〃	〃	小	5kg・10kg
〃	活しじみ(砂抜き済み)	小	5kg

7月おすすめ商品

冷凍ほたて貝柱

新物の最盛期となります。また宵宮はじめ、来月のお盆商戦にむけた仕掛けの時期となり、販促を強化していきましょう。

《今年の商品状況》

新物スタート前、ヒネ在庫に関しては輸出先行にあり国内在庫はかなりの品薄・高値にありました。水揚げ予定としては、昨年 33 万トンに対して今年予想は 29 万トンと減産見込みにあります。それに加え為替(円安)輸出向けが好調を維持し、国内相場は上げでの推移が想定されます。生産自体も人手問題によりパッキング・梱包の遅れが見込まれ安定的な入荷が困難の状況に陥る事も想定されます。早めの確保は必須です。

青森県産 冷凍ほたて貝柱

当社お薦めメーカー：マルイチ横浜

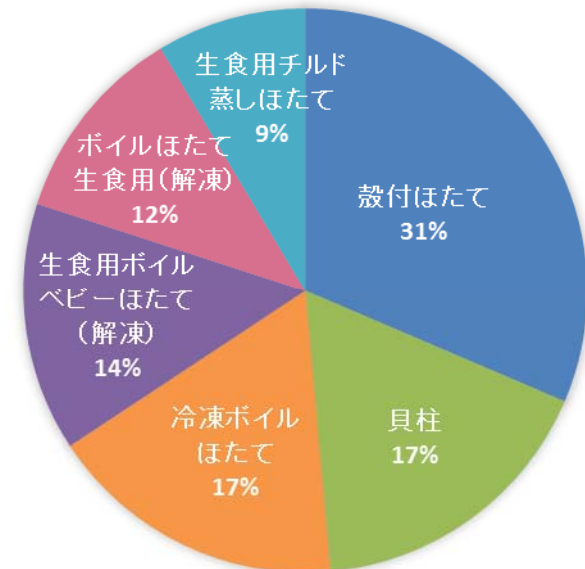
《商品案内》

商品名	産地	規格	入数
ほたて貝柱	青森むつ湾	2S 36/40	1kg/5入
〃	〃	3S 41/50	〃
〃	〃	4S 51/60	〃

《商品特徴》

- ① HACCP・ISO9001の認証取得、冷却殺菌ろ過海水プラントを保有し、徹底した衛生管理により安全・安心。
- ② ノーグレーズのため解凍してもドリップが出ないためうまみ抜群です！

《7月の販促状況》



おすすめレシピ

夏のしじみ汁



【材料と分量(4人分)】

- しじみ…200g
- 水…600ml
- 昆布…5g
- 日本酒…大さじ 1
- 白みそ…大さじ 1
- おろし生姜…大さじ 1
- 大葉…2 枚
- みょうが…1/2 個

【作り方】

- ① しじみは砂抜きをし、しょうがはすりおろし、大葉とみょうがは千切りにする。
- ② 鍋にしじみと昆布、日本酒を入れて 30 分程したら火にかけ、アクを取ながらしじみの口を開かせ、火を止める。そこへみそを溶き入れて、味を調える。
- ③ 器によそって、大葉・みょうが・しょうがを彩りよく乗せたら完成！



ほたてのスープ

【材料と分量(4人分)】

- 貝柱…2 個
- 水菜…50g
- しいたけ…2 枚
- 熱湯…600ml
- 中華スープの素…12g

【作り方】

ほたて、水菜、しいたけを食べやすい大きさに切り、しいたけはお湯に入れて火を通す。
ほたてと中華スープの素を入れて調味し、水菜を加えてサッと火を通して完成！

県産ホタテ&するめいかと 野菜のカレーサラダ



【材料と分量(4人分)】

- ほたて…4 個
- するめいか…1 杯
- アスパラ…5~6 本
- ブロッコリー…1/2 個
- ミニトマト…6 個
- ＜カレードレッシング＞
- カレー粉…小さじ 1
- 鶏ガラスープの素…小さじ 1/2
- 混合煮だし汁…大さじ 1
- オリーブオイル…大さじ 2
- 酢…大さじ 1
- 砂糖…小さじ 1

【作り方】

- ① アスパラはよく洗って根元の硬いところを折り取り、サッとゆでて冷水にとる。水気を切って一口大に斜め切りにする。ブロッコリーをよく洗って小房に分けてサッと茹でる。ミニトマトはヘタを取り洗って半分に切る。
- ② ホタテは貝柱とヒモに分けて、ヒモを塩でもんでよく洗い、食べやすい大きさに切る。貝柱は2枚におろす。するめいかは皮をむいて1枚に開き、松かさ切りして一口大に切る。足を吸盤を切り取り、一口大に切りサッと茹でる。
- ③ ホタテは水分をふき取って少量の油でサッと表面を焼く。
- ④ ボウルにカレー粉と鶏ガラスープの素を入れて、混合煮だし汁を加えてよく溶かし、残りの材料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 野菜と魚介、カレードレッシングを和え、お皿に盛り付けて完成！