

10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 | 食文化の日 食物せんいの日 コーヒーの日 醤油の日 日本酒の日 ネクタイの日 メガネの日 日本茶の日 ひろさきふじの日 とんかつの日 たまご蒸しパンの日 | にんにくとべごまつり (田子町) | | 16 | 日 | 世界食糧デーまごの日 グリーンリボンDAY 人と色の日/自分色記念日 | 小川原湖水まつり ~OGAWARAKO DAY~ | 市場休 |
| 2 | 日 | 豆腐の日 グラノーラの日 とんこつラーメンの日 シャツの日 直売所(ファーマーズマーケット)の日 | みさわスカイ フェスタ(三沢市) | 市場休 | 17 | 月 | 神嘗祭 貯蓄の日 カラオケ文化の日 沖縄そばの日 | | |
| 3 | 月 | とろみ調整料の日 ドイツパンの日 登山の日 | | | 18 | 火 | 冷凍食品の日 統計の日 ドライバーの日 木造住宅の日 | | |
| 4 | 火 | イワシの日 お取り寄せの日 ロールキャベツの日 古書の日 都市景観の日 世界動物の日 糖質ゼロの日 | | | 19 | 水 | バーゲンの日 海外旅行の日 イクメンの日 いか塩辛の日 | | 市場休 |
| 5 | 水 | レジ袋ゼロデー レモンの日 みそおでんの日 | | 市場休 | 20 | 木 | 秋の土用 老舗の日 リサイクルの日 頭髪の日 | <ul style="list-style-type: none"> ・ハロウィンフェスタ IN MISAWA(三沢市) ・紅葉「秋の十二湖 33 湖めぐり」(深浦町) | |
| 6 | 木 | 登録販売者の日 国際協力の日 石油の日 でん六の日 | | | 21 | 金 | あかりの日 バック・トゥ・ザ・リサイクルの日 | | |
| 7 | 金 | ミステリー記念日 大人のダイエットの日 バーコードの日 | | | 22 | 土 | 図鑑の日 パラシュートの日 ドリップコーヒーの日 | | |
| 8 | 土 | 十三夜 寒露 焼おにぎりの日 そばの日 はらこめしの日 ようかんの日 プリザーブドフラワーの日 | | | 23 | 日 | 霜降 津軽弁の日 おいもほりの日 オーツミルクの日 | | 市場休 |
| 9 | 日 | 散歩の日 共に守るマスクの日 世界郵便デー トクホの日 マカロンの日 アメリカドッグの日 熟成肉の日 | | 市場休 | 24 | 月 | 国連デー 天女の日 文鳥の日 マーガリンの日 | | |
| 10 | 月 | スポーツの日 まぐろの日 鯛の日 トマトの日 冷凍めんの日 ポテトサラダの日 ちくわぶの日 お好み焼きの日 青森のお米「青天の霹靂」の日 紀文・いいおでんの日 | | 市場休 | 25 | 火 | 新潟米の日 世界パスタデー 民間航空記念日 | | |
| 11 | 火 | ウインクの日 安全・安心なまちづくりの日 | | | 26 | 水 | 青森のお米「つがるロマン」の日 青汁の日 柿の日 デニムの日 きしめんの日 サーカスの日 | | 市場休 |
| 12 | 水 | 豆乳の日 芭蕉忌 | | | 27 | 木 | テディベアズ・デー 読書の日 秋の土用の丑 マッコリの日 | | |
| 13 | 木 | 豆の日 さつまいもの日 国際防災の日 引っ越しの日 | | | 28 | 金 | おだしの日 豆花記念日 透明美肌の日 | 菊と紅葉まつり (弘前市：~11/6迄) | |
| 14 | 金 | 鉄道の日 焼きうどんの日 | 津軽の食と産業まつり (弘前市：~10/16迄) | | 29 | 土 | てぶくろの日 おしぼりの日 和服の日 ホームビデオ記念日 とらふぐの日 国産とり肉の日 ドリアの日 | | |
| 15 | 土 | たすけあいの日 中性脂肪の日 きのこの日 | 第35回全国伝統こけし 工人フェスティバル (黒石市：~10/16) | | 30 | 日 | 食品ロス削減の日 たまごかけごはんの日 炭酸ソーダの日 | | 市場休 |
| | | | | | 31 | 月 | ハロウィン 陶彩の日 出雲ぜんざいの日 日本茶の日 | | |

※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。

10月販促

《10月キーワード》

10/4(火)イワシの日

10/10(月)まぐろの日・鯛の日

秋土用入り

新米シーズン

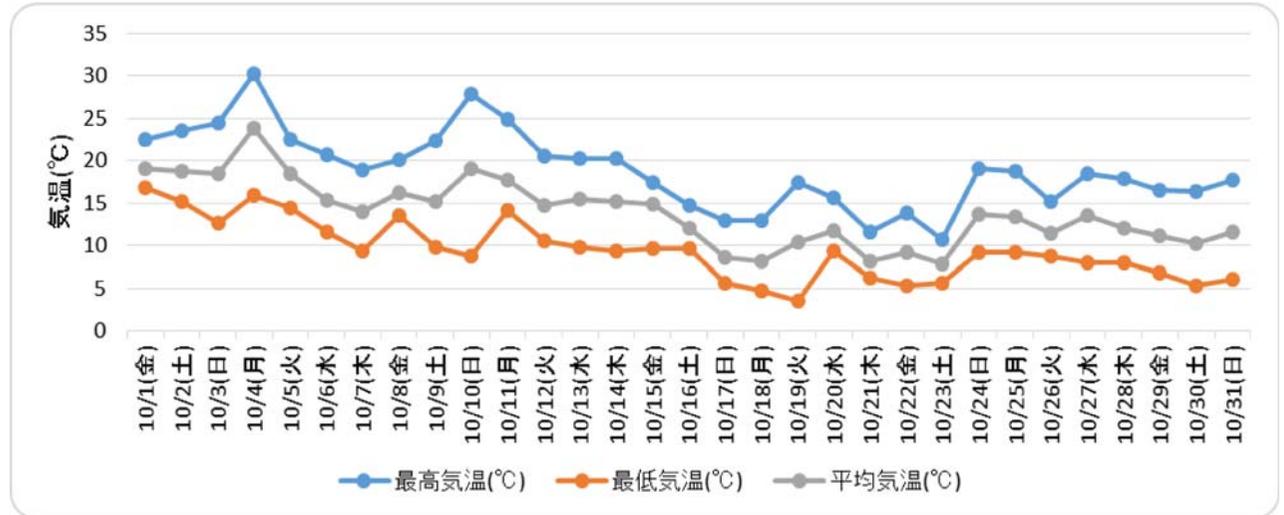
鍋シーズン

煮魚・焼き魚商材

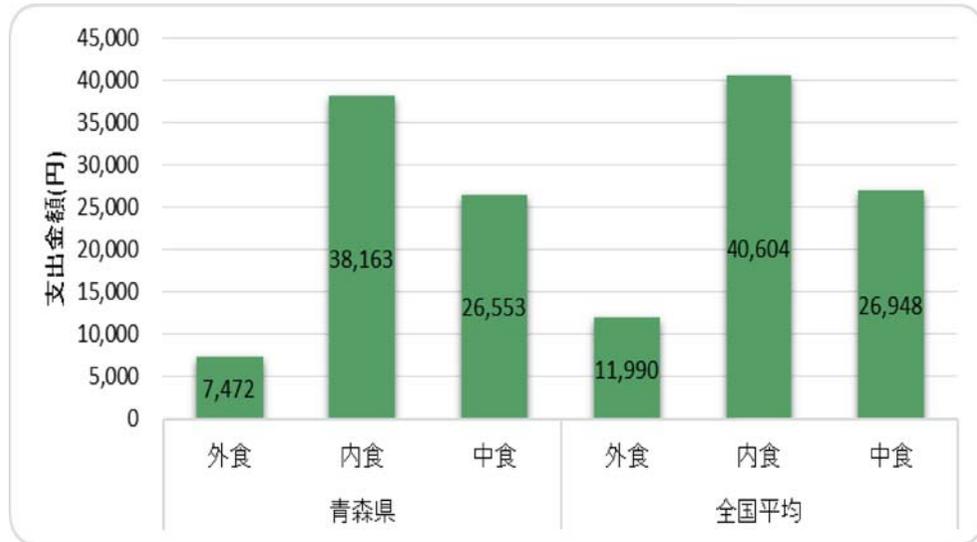
ハロウィーン

11/1(火)すしの日

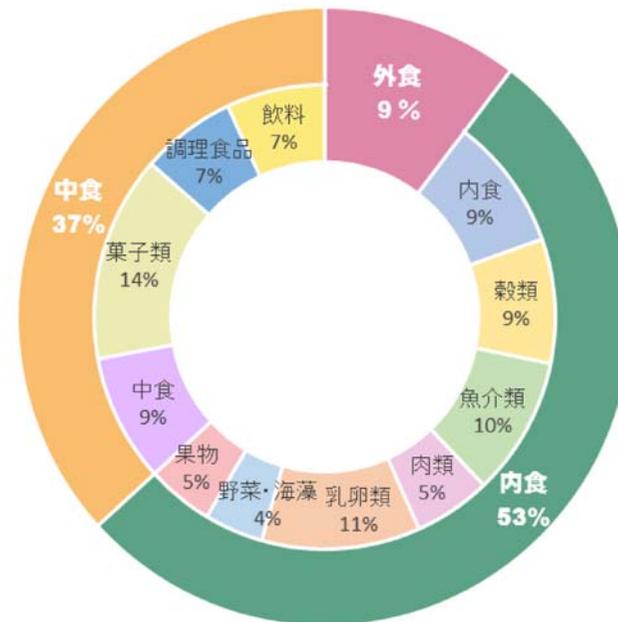
《青森市の10月の気温》



《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 43 位
魚介類費は 9 位

資料:2021年10月総務省統計局
全国主要都市別「家計調査」

内食…穀類、魚介類、肉類、乳卵類、
野菜・海藻、果物、油脂・調味料
中食…菓子類、調理食品、飲料、酒類

10月おすすめ商品

生さんま

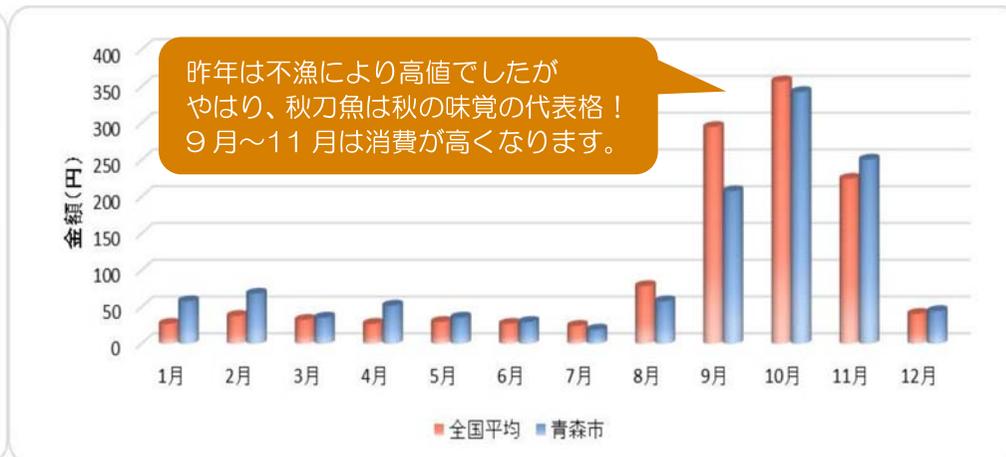
《今期の状況》

8月後半の大型解禁に伴うさんまの商戦スタートで多少過熱気味にはなりません。昨年度は0～1歳魚(30/35尾サイズ)が主体となりました。水揚げも過去最低だった為、前半は解凍秋刀魚が動きました。今年は昨年記録的不漁に伴い解凍原料も少ないです。今年の8月以降(100t以上船が出漁してから)の組成に関しては、100g前後(35尾サイズ予想)の割合が多い予想です。ただし、水揚げが多くなるのは9月中旬になる予想です。

《サンマ年次水揚げ実績(全さんま、水産庁)》



《青森市サンマの支出金額》



《商品案内》

| 産地 | 品名 | グレード | 規格 |
|-------|-----|------|-----|
| オホーツク | 生筋子 | 良品 | 3kg |
| 道東・日高 | 生筋子 | 良品 | 3kg |
| 三陸 | 生筋子 | 良品 | 3kg |

《おすすめメニュー》



さんまと枝豆のつみれ(だまっこ)

～材料(4人分)～

- さんま・・・5尾
- 枝豆・・・2束
- 卵・・・1～2個
- みそ・・・大さじ2
- 片栗粉・・・少々
- 水・・・1000ml
- 和風顆粒だし・・・小さじ2
- みそ・・・適量

だまっちは冷凍保存も出来ます。

だまっちは大きめに作るのがポイントです！！

- さんまを開いてワタ・骨・尾を取り、包丁でたたく。
- 枝豆を生のままむき、すりばちで8割くらいにすりつぶす。
- すりつぶした枝豆に叩いたさんまを入れて軽く混ぜ、みそをいれます。混ぜたら溶き卵を入れてさらに混ぜます。柔らかいようなら、つなぎで片栗粉を入れます。
- 鍋にみそ汁を作り、ぐつぐつ煮えた所に③を大きめにしています。つみれ(だまっこ)が浮いてきたら完成です。

10月おすすめ商品

生筋子

新米も出回り鮭・いくら共にごはんには最適なおかずとなります。

鮭は料理レシピも豊富なので、いろんなレシピを活用して秋の味覚を楽しんでみては？

《産地状況》

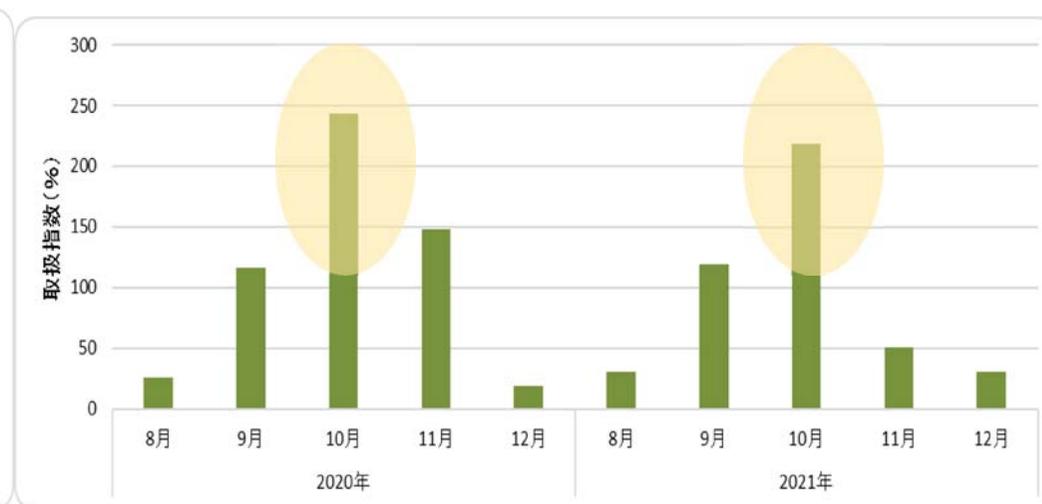
太平洋、日本海ともに水揚げ不足から、生筋子の出回りが減っており高値相場での推移となる見込みです。10月一杯はいくらの加工向けに向かうと思われ、三陸物も増えは来るものの品質的にもピンキリになっていきますので、品質(皮の硬さ)には注意して販売してください。

今年は国産いくら製品の在庫薄により、生筋子での市場流通がかなり減少すると思われれますので販促は図りづらいと思われれますが「売り場にぎやかさ」「話題作り」をして品揃えを図ってください。

《宮城国内の年別生筋子の生産量推移》



《当社取扱状況》



《商品案内》

| 産地 | 品名 | グレード | 規格 |
|-------|-----|------|-----|
| オホーツク | 生筋子 | 良品 | 3kg |
| 道東・日高 | 生筋子 | 良品 | 3kg |
| 三陸 | 生筋子 | 良品 | 3kg |

生ずじこのほぐし方・醤油漬けの作り方



おすすめレシピ

秋鮭の親子丼



【材料と分量(4人分)】

- 鮭の切り身…4 切
- いくら…80g
- 米 2 合(300g)
- 三つ葉…4 本
- 塩…小さじ 1/2
- 水…600ml
- 昆布…5g
- <調味料A>
- きび砂糖…大さじ 1
- 淡口しょうゆ…大さじ 3
- 酒…大さじ 2
- みりん…大さじ 3

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れて 30 分くらい置いておき、米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鮭は皮、骨付のまま一口大に切って塩を振って、しばらく置く。
- ③ 鍋に<調味料A>を入れて混ぜ、鮭を入れて中火で 6 分ほど煮る。
- ④ 洗っておいた米を鍋に入れて、粗熱を取った③の煮汁を 450ml 加えて炊飯する。
- ⑤ ご飯が炊き上げるタイミングをみて、鍋に残しておいた鮭と煮汁を火にかけて温めておく。
- ⑥ 形が整っている鮭を寄せて、残りの鮭は皮と骨を除いてほぐし、炊きあがったご飯と混ぜる。
- ⑦ 三つ葉はよく洗って、2 cm ほどに切っておく。
- ⑧ ⑥のご飯を盛り付け、寄せておいた鮭をのせ、いくらをのせる。三つ葉を散らして完成！

さんまの鳴門揚げ



【材料と分量(4人分)】

- サンマ…3 尾
- <調味料A>
- 醤油…小さじ 2
- 酒…小さじ 2
- しょうが汁…小さじ 1
- ねぎ…1 本
- 片栗粉…大さじ 1
- <衣>
- 小麦粉…1/3 カップ
- 卵(Sサイズ)…1 個
- 水…大さじ 2

- 揚げ油
- ・つまようじ

【作り方】

- ① さんまは 3 枚卸しにして<調味料A>につけておく。ねぎはさんまの幅に切る。衣の材料を合わせ混ぜる。
- ② さんまの身の方に片栗粉をまぶす。
- ③ ねぎを芯にし、尾の方から巻いてつまようじで止める。
- ④ 衣をつけて 165~170℃の油でゆっくりと揚げる。
- ⑤ つまようじを抜き、半分に切る。
- ⑥ 器に盛り付け、長いもの梅肉和えを添えて完成！