

11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	灯台記念日 計量記念日 古典の日 自衛隊記念日 犬の日 いい医療の日 世界ヴィーガン・デー 野沢菜の日 紅茶の日 ソーセージの日 本格焼酎の日 すしの日 低GIの日			16	水	二の酉 幼稚園記念日 いいビール飲みの日 自然薯の日 いいいろの日 国際寛容デー	日本一の大イチョウ・ライトアップ 「ビッグイェロー」 (深浦町~30日迄)	市場休
2	水	書道の日/習字の日 キッチン・パスの日 都市農業の日 タイツの日 北海道たまねぎの日 いい血圧の日			17	木	ポージョレ・ヌーボー解禁 将棋の日 肺がん撲滅デー 国際学生の日 蓮根の日 日本製肌着の日 新嘗祭		
3	木	文化の日 文具の日 レコードの日 ビデオの日 漫画の日 調味料の日 ちゃんぽん麺の日 アロマの日 みかんの日 ハンカチーフの日 サンドウィッチの日 高野豆腐の日		市場休	18	金	土木の日 いい家の日 もりとふるさとの日 建築設備士の日 カスピ海ヨーグルトの日 住宅リフォームの日 いいイヤホン・ヘッドホンの日 ミッキーマウスの誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ・三沢クリスマスフェスティバル(三沢市~20日迄) ・収穫感謝祭&シクラメン市(田舎館) ・黒石りんごまつり ・まるごと大鱈秋の感謝祭 ・第10回ふじさき秋まつり すべて20日迄開催 	
4	金	一の酉 ユネスコ憲章記念日 かき揚げの日	<ul style="list-style-type: none"> ・はちのへ菊まつり(八戸市~7日迄) ・ひろさきりんご収穫祭2022(~6日迄) ・活き活き産業文化まつり(東北町~6日迄) 		19	土	世界トイレデー 農協記念日 いい息の日 いい育児の日		
5	土	津波防災の日 縁結びの日 いい酵母の日 ごまの日 いいりんごの日 おいしいあなごの日 いいたまごの日			市場休	20	日		ピザの日 世界こどもの日 多肉植物の日 いいかんぶつの日 発芽大豆の日 毛皮の日
6	日	アパート記念日 松葉ガニ漁解禁日 いいもち麦の日		市場休	21	月	自然薯芋の日 かきフライの日 フライドチキンの日		
7	月	立冬 ココアの日 鍋の日 もつ鍋の日 ソースの日 いい女の日 腸温活の日 釧路ししゃもの日 マルちゃん正麺の日			22	火	小雪 いい夫婦の日 甘酒ヌーボーの日 大工さんの日 ポタンの日 回転寿司記念日 ペットたちに感謝する日		
8	火	いい歯の日 いい刃の日/刃物の日 世界都市計画の日			23	水	勤労感謝の日 手袋の日 牡蠣の日 お赤飯の日 あんこうの日 珍味の日 ゆず記念日「いい風味の日」	市場休	
9	水	119番の日 タピオカの日 アイシングクッキーの日 換気の日			市場休	24	木		鯉節の日 冬にんじんの日 「和食」の日
10	木	トイレの日 いい友の日 断酒宣言の日 和紅茶の日 かりんとうの日 ハンドクリームの日 希少糖の日			25	金	ハイビジョンの日 金型の日 いいえがおの日 OLの日 女性に対する暴力廃絶のための国際デー		
11	金	チーズの日 サムライの日 ジュエリーデー ピーナッツの日 生ハムの日 箸の日 サッカーの日 めんの日 鮭の日 スティックパンの日 もやしの日 たくあんの日 豚まんの日 岩下の新生姜の日 きりたんぼの日 介護の日			26	土	いい風呂の日 ペンの日 いいチームの日 いい付録の日 ポリフェノールの日 いいプルーンの日 いいブロッコリーの日		
12	土	洋服記念日 パレットの日 皮膚の日 いいにらの日			市場休	27	日	ノーベル賞制定記念日 いい鮎の日 組立家具の日	
13	日	うるしの日 いいひぎの日 チーかまの日		市場休	28	月	三の酉 太平洋記念日 フランスパンの日 洗車の日		
14	月	世界糖尿病デー パチンコの日 アンチエイジングの日			29	火	いい肉の日 議会開設記念日 ダンスの日 いい服の日		
15	火	七五三 こんぶの日 きもの日 かまぼこ日 のど飴の日			30	水	絵本の日 きりたんぼみそ鍋の日 年金の日 本みりんの日	市場休	

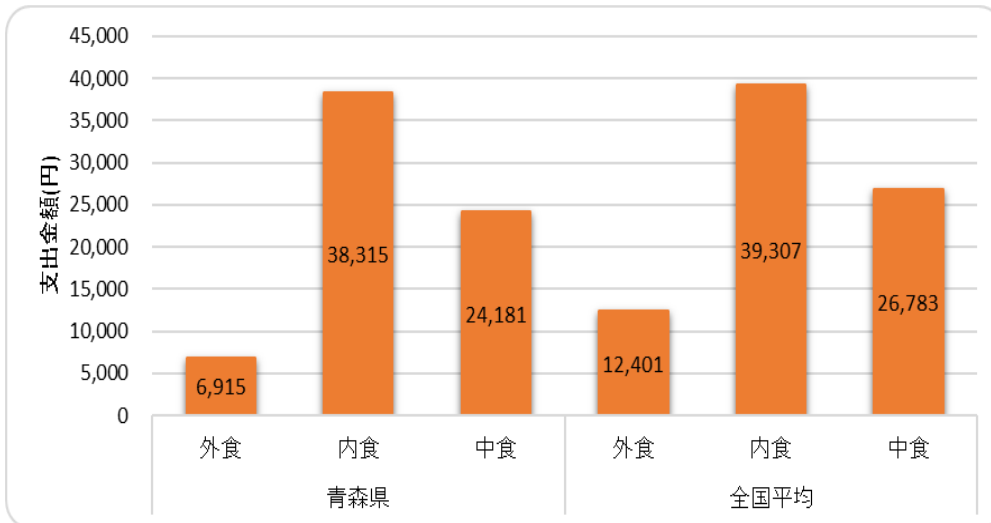
※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合もあります。

11月販促

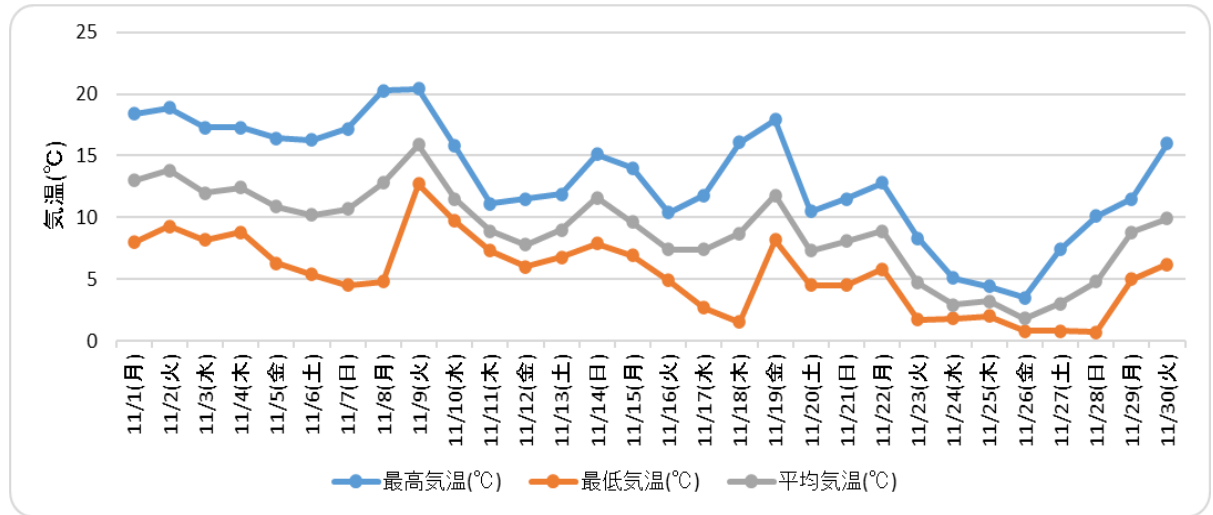
《11月キーワード》

- 11/1(火)すしの日 11/7(月)鯛の日
- 11/11(金)鮭の日
- 11/15(火)七五三
かまぼこの日、こんぶの日
- 11/21(月)かきフライの日
- 11/22(火)回転寿司記念日
- 11/23(水)牡蠣の日、あんこうの日
- 11/24(木)鯉節の日、和食の日
- 文化の日、勤労感謝の日
- 11/17(木)ボージョレ・ヌーボー解禁

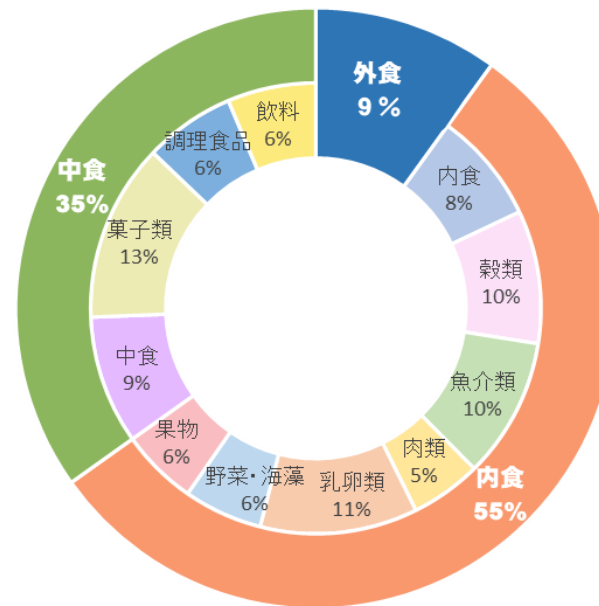
《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



《青森市の11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 43 位
魚介類費は 11 位

資料: 2021年11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

11月おすすめ商品



真かき

《産地状況》

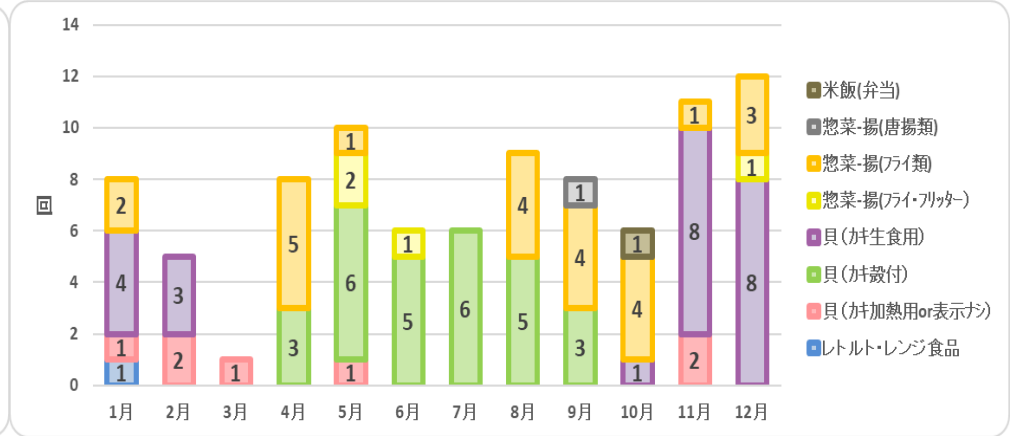
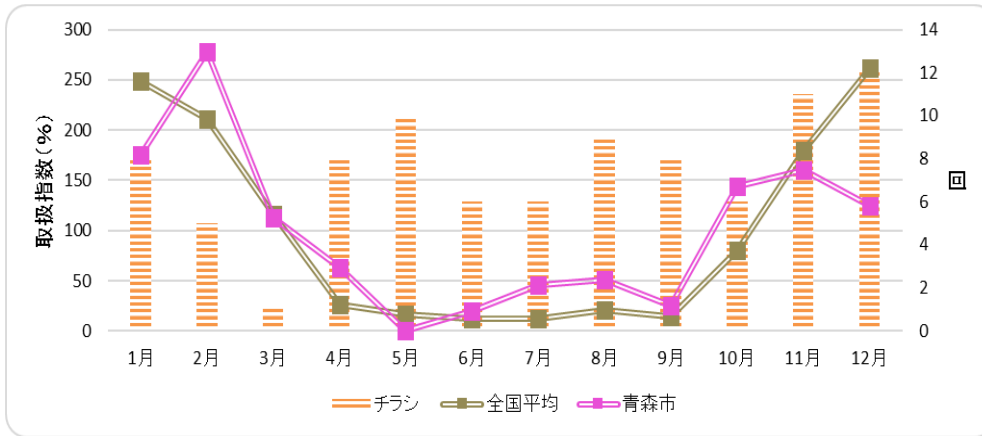
三陸・・・今年の宮城県産の生産量は昨年並みで、価格も大幅に変わらず昨年並みかやや値上げの予想です。
宮城むきカキが10/13、岩手殻付が10/31になります。

瀬戸内・・・今年は、例年通り10月中旬以降から加熱用の出荷から始まり、生食用へシフトしていきます。
水揚げ量はほぼ昨年並みですが例年よりやや高めの相場で推移すると思われます。

北海道・・・今年も生育状況は順調ですので、相場も昨年並みかやや高めで推移していくものと予想されます。

《かき消費と地元の販促状況》

《かきの販促状況》



《商品案内》

品名	産地	入数
真牡蠣	宮城県	20入
〃	岩手県	20・30入
〃	北海道	30入
〃	北海道	40入

産地	品名	量目	入り数
宮城県産	生食生かき	150g	15入
〃	〃	100g	10入
〃	〃	80g	10入

血中コレステロール抑制や肝機能向上、脂肪を燃焼させる**タウリン**が多く含まれており、うま味成分の**コハク酸**は、アルツハイマー病、リウマチ、動脈硬化の予防・治療に効果的でガン細胞の増殖抑制効果も期待できます！

11月おすすめ商品

生たら

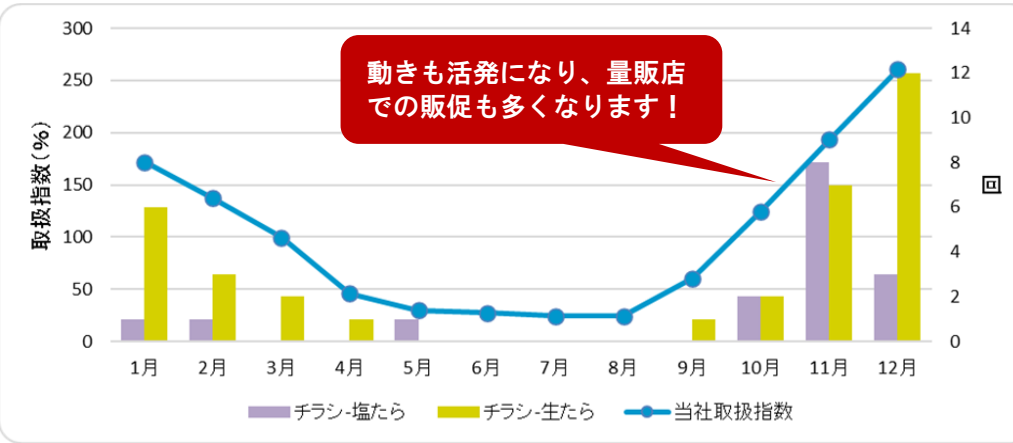
《産地状況見込み》

北海道・・・今年は北海道、特に道東産のタラの水揚げが見込めない為に浜値は例年に比べて高い見込みです。
三陸の業者も原料不足が予想されますので生鮮を含めタラ類は高値推移と考えて間違いのないでしょう。
三陸・・・北海道減漁により高値で推移しています。

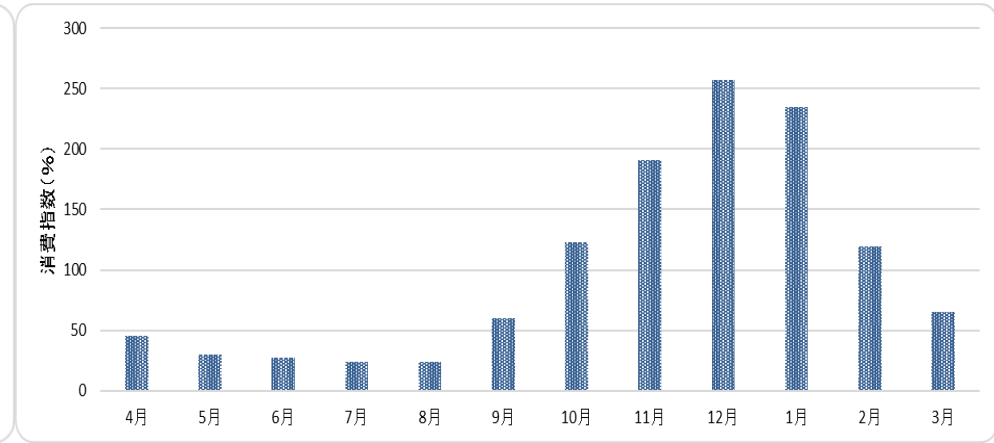
鱈は脂質が少なく、低エネルギー・高たんぱく質！
揚げ物や油料理でもエネルギーはさほど気になりません。
和洋を問わず幅広いメニューと相性抜群☆
またカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などの
ミネラルも充実しています。



《当社取扱と地元量販店の販促状況》



《青森市たらの消費状況》



《商品案内》

主産地	品名	規格	入数	商品コメント
石巻	真だら(網)	9kg	3~4入	腹身が充実
岩手	真だらオス(網)	切付	1~3入	〃
道南	真だら(網)	切付	2~4入	切身展開向け
〃	真だらオス(釣)	切付	1~2入	オス・メス選別あり

おすすめレシピ

牡蠣のみぞれ煮



【材料と分量(6人分)】

- かきむき身(加熱用)…3P
- 大根…1/2 本(600g)
- 万能ねぎ…1/3 束

<A>

- 酢…大さじ 2
- 醤油…大さじ 2
- 砂糖…大さじ 1
- 料理酒…大さじ 1
- 和風だしの素…大さじ 1
- 塩こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- サラダ油…大さじ 3

【下準備】

- ① 牡蠣はザルにあけて、塩で軽く揉んで、流水で洗う。
- ② キッチンペーパーで牡蠣の水分をとり塩こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ 大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。

【作り方】

- ① 小鍋に油をひき、牡蠣を中心に焼き目が付くまで焼いたら、一旦取り出す。
- ② キッチンペーパーで鍋に残った油をふき取り、煮汁の調味料と大根おろしを入れて、①の牡蠣を入れる。
- ③ ひと煮たちさせ、とろみが出てきたら器に盛り付け、ねぎを散らして完成！

津軽の郷土料理！

たらのじゃっぱ汁



【材料と分量(2人分)】

- だし(昆布)…10cm
- 水…600ml
- 真鱈(アラ・白子)…260g
- たらの肝…30g
- 大根…1/10 本(100g)
- にんじん…1/2 本(80g)
- 酒かす(清酒)…小さじ 2(10g)
- みそ(米)赤色辛みそ…大さじ 1 と
小さじ 2
- 普通酒…大さじ 3 と 1/3
- 根深ねぎ(白)…1/2 本(50g)

カロリー
208
Kcal/1人

たんぱく質
26.8
g

食塩
3.0
g

【作り方】

- ① 大根とにんじんは5ミリ厚さのいちょう切り、ねぎは斜めの薄切り、肝は包丁でたたいて細かく切る。
- ② 鍋に水と酒を入れて昆布、大根、にんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ たらのアラはさっと熱湯にくぐらせて表面の生臭さをとる。
- ④ ②にたらの切り身、アラを入れて、あくを取りながら15分ほど煮る。
- ⑤ 肝、赤みそ、酒かすを入れて味を調べて白子、最後にねぎを入れて、火を止めて完成！