

12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	木	世界エイズデー いのちの日 映画の日 冬の省エネ総点検の日 カイロの日 下仁田葱の日 カレー南蛮の日 手帳の日 防災点検の日 明治ヨーグルト R-1 の日 ワッフルの日	・冬に咲くさくらライトアップ(弘前市～23/2/28迄) ・津軽鉄道ストップ列車(五所川原市、中泊町～2023/3/31迄)		16	金	紙の記念日 電話創業の日	・アーツ・トワダ ウインターイルミネーション(十和田市～2023/2/14迄) ・冬の奥入瀬水瀑ナイトツアー(十和田市～2023/3/12迄)	
2	金	原子炉の日 デーツの日 ビフィズス菌の日			17	土	飛行機の日 明治ブルガリアヨーグルトの日		
3	土	カレンダーの日 着うたの日 「暮らしに除菌を」の日 国際障害者デー 奇術の日 みかんの日 ひつつみの日 妻の日 プレママの日			18	日	国連加盟記念日 国際移民デー ナボナの日 東京駅完成記念日		市場休
4	日	東北新幹線全線開業の日 E.Tの日	津軽すこっぴ三味線世界大会(五所川原市)	市場休	19	月	日本人初飛行の日 「信州・まつもと鍋」の日 まつ育の日		
5	月	アルバムの日 国際ボランティア・デー 世界土壌デー			20	火	ブリの日 果ての二十日 霧笛記念日 人間の連帯国際デー 道路交通法施行記念日 デパート開業の日 シーラカンスの日		
6	火	聖ニコラウスの日/サンタクロース・デー シンフォニー記念日 姉の日			21	水	納めの大師 回分の日 バスケットボールの日 クロスワードの日		市場休
7	水	大雪 クリスマスツリーの日 国際民間航空デー 世界 KAMISHIBAI の日 ラグビー国際試合記念日		市場休	22	木	冬至 はんぺんの日 酒風呂の日 労働組合法制定記念日 スープの日 シーラカンスの日 改正民法公布記念日		
8	木	事納め 針供養 有機農業の日 アルバムセラピーの日	・あおもり灯りと紙のページェント(青森市～2023/2/12迄) ・CHRISTMASMARKET in アスパム(青森市～25日迄)		23	金	上皇誕生日 テレホンカードの日 東京タワー完成の日		
9	金	地球感謝の日 障害者の日 国際腐敗防止デー			24	土	クリスマス・イブ 納めの地蔵 学校給食記念日		
10	土	ノーベル賞授賞式 世界人権デー アロエヨーグルトの日			25	日	クリスマス スケートの日 昭和改元の日		市場休
11	日	国際山岳デー 胃腸の日 ユニセフ創立記念日		市場休	26	月	プロ野球誕生の日/ジャイアンツの日 ボクシングデー		
12	月	漢字の日 バッテリーの日 ダズンローズ・デー 児童福祉法公布記念日 ダースの日 杖の日 国際中立デー			27	火	浅草仲見世記念日 ピーターパンの日 寒天発祥の日		
13	火	正月事始め/煤払い/松迎え 大掃除の日 美容室の日 「胃に胃散」の日 双子の日 ビタミンの日			28	水	官公庁御用納め/仕事納め 身体検査の日 納め不動産スクジョッキーの日		
14	水	南極の日 マダムシンコの日		市場休	29	木	シャンソンの日 福の日		
15	木	観光バス記念日 エスぺラント日 年賀郵便特別扱い開始日			30	金	地下鉄記念日 取引所大納会		
					31	土	大晦日/大晦日 除夜 大祓 ベルボトム・ジーンズの日 シンデレラデー		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。

《12月キーワード》

12/20(火)ぶりの日

12/24(土)クリスマスイブ

12/25(日)クリスマス

ホームパーティー

冬至

ボーナス

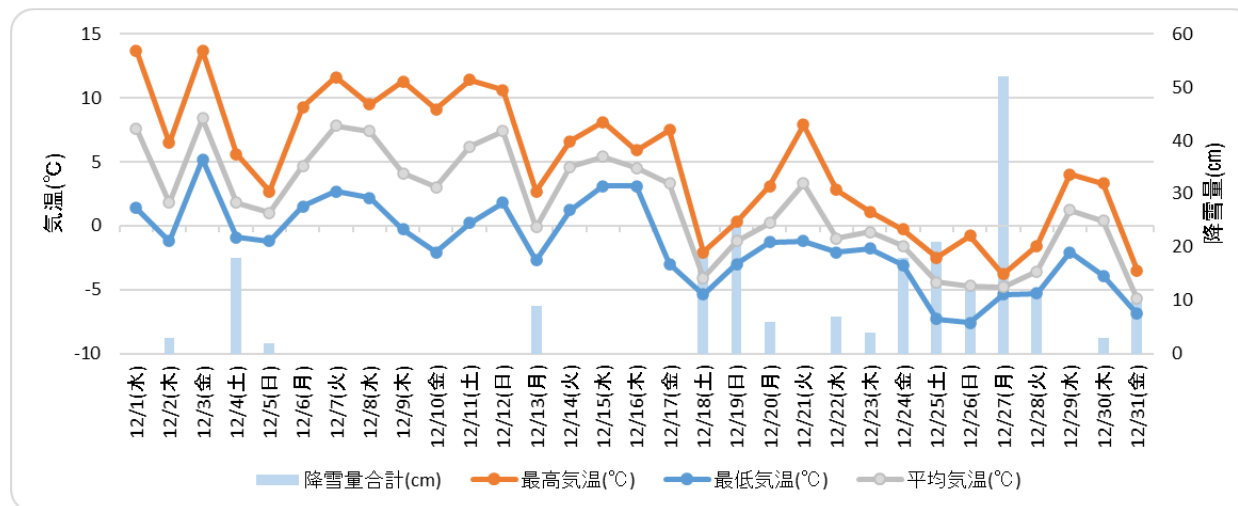
忘年会

年越し年始

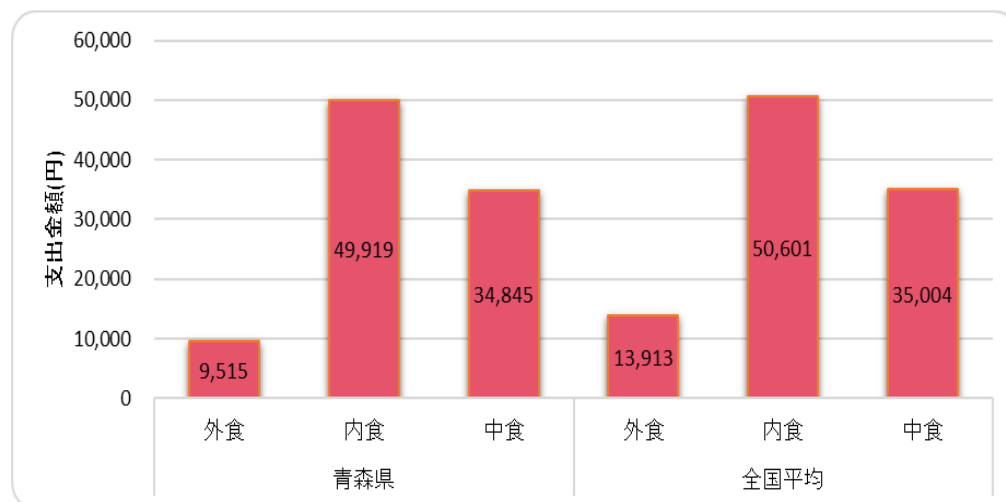
年末商戦



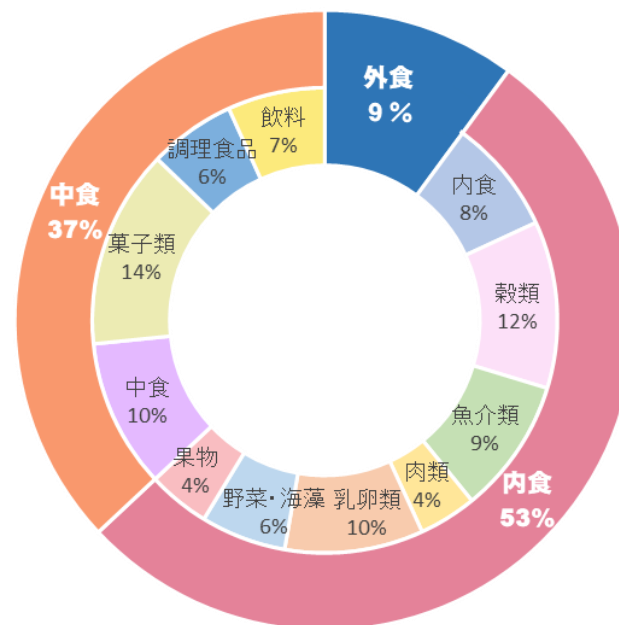
《青森市の12月の気温》



《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 30 位
魚介類費は 11 位

資料:2021 年 12 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

12月おすすめ商品

活ほっき貝

12月からいよいよ三沢・八戸のホッキ漁が始まります。
繁忙期に向けて北海道のホッキも含め需要が高まってきます。

《今年の商品状況予想》

12月から始まった三沢沖のほっき漁は1月から3月にかけて最盛期を迎えます。県内産は近年、水揚げ量、相場等についても比較的安定しており価格的にも非常に安く、各量販店でも取り扱いが増加しております。北海道産に比べ身は薄いですが価格面でいうと北海道に比べかなり安くなっているため、100円均一や貝祭りの目玉として量販されます。しかし、北海道産に関してはここ数年大型サイズの水揚げは多くなっていますが、小サイズは輸出(韓国向け)をしており相場は年末にかけ高騰することが確実です。他の貝類との組み合わせで青森県産品フェアなどで販促していきましょう！！

三沢産 活ほっき貝(中)

《商品特徴》

水揚げも安定し、北海道産の小サイズに比べ一回り大きく、価格面でも安価なため、十分100円均一ができます。また、水槽に備蓄しているため、時化が長引かない限り安定的に出荷できます。



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
活ほっき貝	青森県三沢/八戸	11kg	35/40玉
活ほっき貝	青森県三沢/八戸	11kg	50/55玉
活ほっき貝	北海道苫小牧産	6kg	16/18玉
活ほっき貝	北海道苫小牧産	6kg	22/24玉



《販促POP例》

12月おすすめ商品

真白子・助白子



最盛期を迎えます。鍋、味噌汁の具として、また新しいレシピと共に積極的に旬の味を訴求していきましょう。

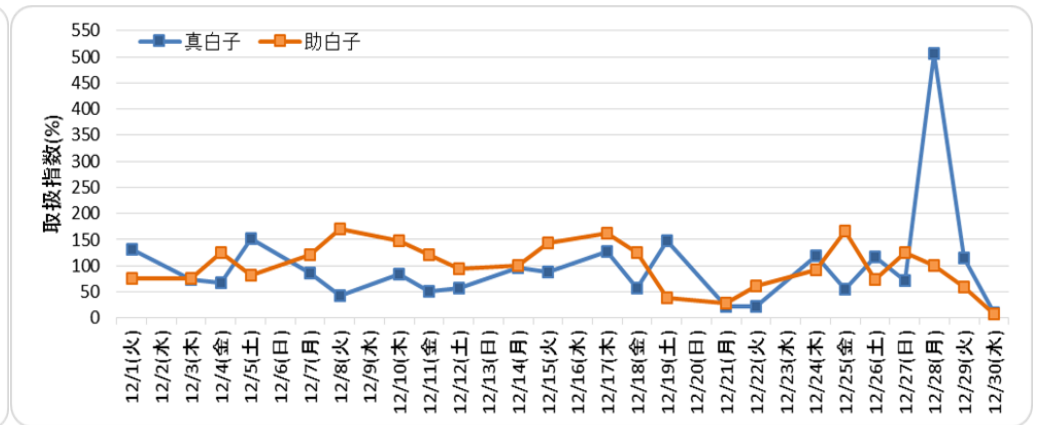
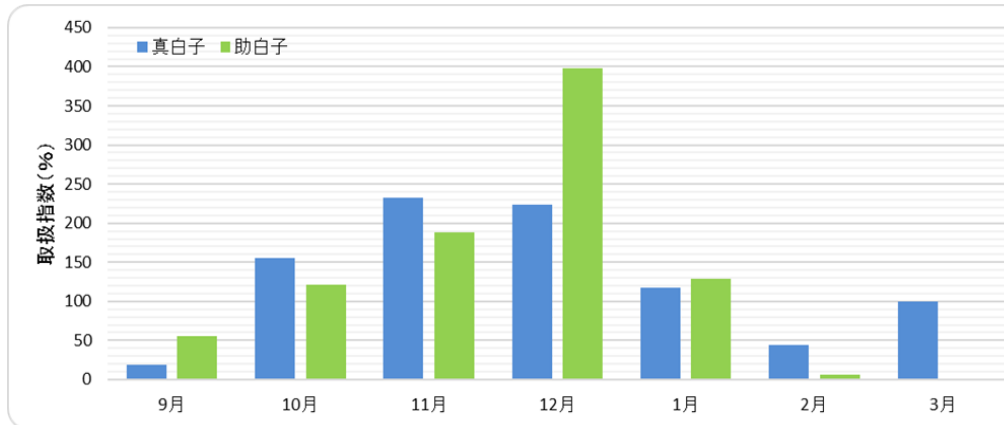
《今年度の見込予想》

【真白子】北海道・・・道東中心で安定した入荷があり、相場はクリスマス前までが例年は安値だが今年は昨年までよりは若干高めの予想。三陸・・・11月初旬から少しずつ出回り12月からは北海物と入荷を二分する、北海道物より相場に敏感で高値時には中々入荷しにくい傾向あり。

【助白子】水揚げ状況・・・12月は時化が多い為時化が長引けば一週間切れる時もある。不安定ではあるが相場的には決して高くない。

《当社取扱指数》

《昨年12月の当社日別取扱状況》



《商品案内》

産地名	グレード	用途	規格
北海道	4特	刺身・鍋	3kg
〃	3特	〃	3kg
〃	2特	鍋	3kg
産地名	形態	規格	入数
北海道噴火湾	パック	500g	18入
〃	バラ	5kg	バラ



おすすめレシピ

ほっき貝の炊き込みご飯



【材料と分量(2人分)】

- ほっき貝…3 個
- 米…1 合(150g)
- 三つ葉…2g
- しょうが…3g
- 酒…5g
- 醤油…15g
- みりん…5g
- 砂糖…6g
- 水…200ml

カロリー
41.5
Kcal/1 人

たんぱく質
1.6
g

脂質
0.3
g

食塩
1.2
g

【作り方】

- ① ほっき貝は内側に沿わすように、殻と貝柱の間にナイフを滑らせて身をはがす。片側が外れたら反対側の端を同じように外す。
- ② 身の白い方から包丁を入れ、中の内臓等の黒い部分を取り除く。ヒモの部分も同様に取り除く。外した身は水道水で洗い、食塩水に 1~2 分ほど入れておく。
- ③ 身とヒモは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ しょうがは千切り、三つ葉は 3cm くらいに切る。
- ⑤ 鍋に水 200ml、醤油(15g)、酒(5g)、みりん(5g)、砂糖(6g)、しょうが(3g)を入れて、ほっき貝を入れる。
- ⑥ ボウルとザルを用意して、ほっき貝と煮汁に分ける。煮汁は粗熱を取っておく。
- ⑦ 炊飯器に米 1 合と粗熱をとった煮汁を一合の目盛まで入れて炊飯する。
- ⑧ 炊きあがったらほっき貝を入れてふんわり混ぜ合わせる。
- ⑨ 茶碗に盛り付けて、三つ葉をのせて完成！

白子と大根のはさみ焼き



【材料と分量(4人分)】

- 白子…150g
- 大根…1/2 本

＜煮汁用＞

- 薄口しょうゆ…大さじ 2
- かつお出汁…500ml
- 酒…大さじ 1

【下準備】

かつお出汁(鰹節 15g、水 600ml)を作っておく。

【作り方】

- ① 大根は厚さ 2cm に切り、皮をむいて面取りをして、隠し包丁を入れる。
- ② 圧力鍋に大根、カツオ出汁の順に入れて点火する。圧力がかかるとロックピン(赤い突起)が見えてくるので、見えてきたら 7 分間加熱し、火を止める。ロックピンが完全に下がったら、蓋を開けて大根を取り出し、熱したフライパンで両面に焼き目をつける。
- ③ (1)白子は塩水(水 300ml、塩小さじ 1 と 1/2)で洗い、酒(大さじ 2)を振りかける。
(2)ざるにあけ、沸騰したお湯をかけ湯通しする。
(3)一口大の大きさにキッチンバサミで切る。
(4)白子をアルミホイルで包み、グリルで 10 分間しっかり加熱する。
- ④ 焼き目のついた大根で白子を挟み、出汁をかけ、お好みでゆず胡椒をつけて完成！

おすすめレシピ

12/20 (火) はブリの日！

ぶりのすき焼き風煮



カロリー
260
Kcal/1人

たんぱく質
15.1
g

食塩
1.6
g

【材料と分量(2人分)】

- ブリ…小 2 切れ
- 酒…大さじ 1/2
- ねぎ…1/2 本
- しいたけ…2 個
- えのきだけ…1/2 袋
- 焼き豆腐 1/4 丁
- しらたき…1/4 袋
- 春菊…1/4 袋
- 白菜…2 枚
- 大根…1/6 本
- サラダ油…大さじ 1

<割り下>

- 醤油…大さじ 1
- みりん…大さじ 1
- 酒…大さじ 1
- 砂糖…大さじ 1/2

水…80ml

【作り方】

- ① ブリは食べやすい大きさに切り、酒を振りかけておく。ねぎは3cm 位の斜め切り、しいたけは石づきをとり笠に飾り包丁を入れ、えのきは石づきと取ってサッと洗う。焼き豆腐は縦に2等分して5mm 厚さに切り、しらたきは食べやすい大きさに切る。春菊はサッと洗って1/3に切り、白菜は芯の部分はそぎ切り、葉の部分はざく切り。大根は一口大の乱切りにして、ふわっとラップをかけて3分レンジにかける。割り下の調味料を合わせる。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、水分を拭きとったブリとねぎの白い部分を入れて表面に焼き色をつける。
- ③ 割り下の調味料を加えてひと煮たちさせたら、春菊と白菜の葉部分、ねぎの葉以外の野菜を並べる。
- ④ 水を入れてフタをして7分ほど煮る。
- ⑤ 仕上げ間際に春菊と白菜の葉、葱の葉を入れて火を通して完成！

白子のクリーム煮



【材料と分量(4人分)】

- 白子…200g
- 酒…大さじ 1
- カブ…小 1 個
- チンゲン菜…1/2 株
- 玉ねぎ…1/2 個
- バター…30g
- 牛乳…200ml
- 生クリーム…50ml
- 小麦粉…30g
- 水…400ml
- 固形コンソメ…1 個
- ホホワイトペッパー…少々

【作り方】

- ① かぶは1.5cm の角切り、チンゲン菜の葉は2 等分、茎の白い部分は3 等分に切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ② ホワイトルーを作る。鍋にバターを入れて弱火にかけ溶かす、バターが溶けたらふるった小麦粉を加え、ヘラで手早く混ぜる。粉っぽさがなくなったら牛乳と生クリームを数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。好みの濃度になったら火を止める。
- ③ 白子は食べやすい大きさに切り、酒をふり、煮る直前にさっと洗ってキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④ 鍋に水を入れ、かぶを煮る。沸騰したらたまねぎとチンゲン菜の茎、コンソメを入れる。
- ⑤ かぶに火が通ったら白子を加え、さっと火を通す。そこへホワイトルーを溶かしながら加え、とろみをつけ、ホホワイトペッパーで味をととのえる。
- ⑥ 彩りよく盛り付けて完成！