

# 1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  | 日  | 元旦 初詣 年賀 太陽暦施行の日<br>肉汁水餃子の日 鉄腕アトムの日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬に咲くさくらライトアップ(弘前市~2/28)</li> <li>・みさわクリスマスフェスティバル(~1/9)</li> <li>・ひらかわイルミネーションプロムナード(~2/14)</li> <li>・アーツ・トワダウインターアイルミネーション(十和田市~2/14)</li> <li>・あおもり灯りと紙のページェント(青森市~2/12)</li> </ul> <p>など</p> | 市場休 | 16 | 月  | 禁酒の日 囲炉裏の日 念仏の口開け ヒーローの日                               |                             |     |
| 2  | 月  | 初夢 初売り/初荷/初商 箱根駅伝の往路スタート<br>書き初め 月ロケットの日   |   | 市場休 | 17 | 火  | 防災とボランティアの日 おむすびの日                                     |                             |     |
| 3  | 火  | 元始祭 初大師 箱根駅伝・復路スタート  |   | 市場休 | 18 | 水  | 118番の日 都バスの日/都バス開業の日 いい部屋の日                            |                             | 市場休 |
| 4  | 水  | 御用始め 取引所大発会 世界点字デー<br>石の日  |   | 市場休 | 19 | 木  | 空気清浄機の日 家庭消火器点検の日 いいくちの日<br>「信州・まつもと鍋」の日 のど自慢の日/カラオケの日 |                             |     |
| 5  | 木  | 囲碁の日 いちごの日 魚河岸初競り<br>シンデレラの日 ホームセキュリティの日 細の日                                     |   |     | 20 | 金  | 大寒 二十日正月 甘酒の日 ぬか床の日<br>海外団体旅行の日 血栓予防の日 インクルーシブを考える日    |                             |     |
| 6  | 金  | 小寒 ケーキの日 カラーの日 まくらの日   |   |     | 21 | 土  | ライバルが手を結ぶ日 料理番組の日 スイートピーの日                             |                             |     |
| 7  | 土  | 七草/七草粥 人日/七日正月 爪切りの日 消救車の日   | 八甲田丸ファン感謝デー(青森市~9日迄)  |     | 22 | 日  | カレーライスの日 ジャズの日 飛行船の日                                   |                             | 市場休 |
| 8  | 日  | 正月事納め 勝負事の日 外国郵便の日 ロックの日<br>初薬師 イヤホンの日 平成はじまりの日                                  | 市場休   |     | 23 | 月  | 電子メールの日 ふみの日 めかぶの日 アーモンドの日<br>花粉対策の日 一無ニ少三多の日 オメガ3の日   |                             |     |
| 9  | 月  | 成人の日 クイズの日/とんちの日 風邪の日<br>ジャマイカ ブルーマウンテンコーヒーの日                                    | 市場休   |     | 24 | 火  | 初地蔵 全国学校給食週間 ポーイスカウト創立記念日<br>法律扶助の日 郵便制度施行記念日          |                             |     |
| 10 | 火  | 明太子の日 十日戎 110番の日 さんま寿司の日<br>糸引き納豆の日/糸の日 ひもの日 かんぴょうの日<br>イトウの日 インターンの日/インターンシップの日 |   |     | 25 | 水  | 日本最低気温の日 中華まんの日 ホットケーキの日<br>主婦休みの日 美容記念日 とちぎのいちごの日     |                             | 市場休 |
| 11 | 水  | 鏡開き 蔵開き 樽酒の日 塩の日 マカロニサラダの日<br>アスパラガスピスケットの日 UNOの日                                |   |     | 26 | 木  | 文化財防火デー 有料駐車場の日 コラーゲンの日<br>モンチッチの日 腸内フローラの日 アフロの日      |                             |     |
| 12 | 木  | スキーの日/スキー記念日 いいにんじんの日<br>いいねの日(エールを送る日) 桜島の日                                     |   |     | 27 | 金  | 国旗制定記念日 ハワイ移民出発の日                                      |                             |     |
| 13 | 金  | ピース記念日   |   |     | 28 | 土  | 初不動 コピーライターの日 データ・プライバシーの日<br>逸話の日 衣類乾燥機の日             | 一夜限りの幻想的な農家蔵<br>ライトアップ(平川市) |     |
| 14 | 土  | 左義長 タロとジロの日 大学入試共通テスト(~15日迄)   |   |     | 29 | 日  | 人口調査記念日 昭和基地開設記念日 タウン情報の日                              | タラ祭り(階上町)                   | 市場休 |
| 15 | 日  | 小正月 いちごの日 半襟の日 警視庁創設記念日<br>手洗いの日 フードドライブの日 ウィキペディアの日                             | 市場休   |     | 30 | 月  | 3分間電話の日 おからのお菓子の日<br>節々の痛みゼロを目指す日                      |                             |     |
|    |    |  |   |     | 31 | 火  | 毎日正月 生命保険の日 愛妻の日/愛妻感謝の日<br>アロハの日 愛菜の日 焼ビーフンの日 防災農地の日   |                             |     |

※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。

# 1月販促

## 《1月キーワード》

お正月商材

1/9(月)成人の日・お祝い

新年会

大学入学共通テスト

寒の訴求

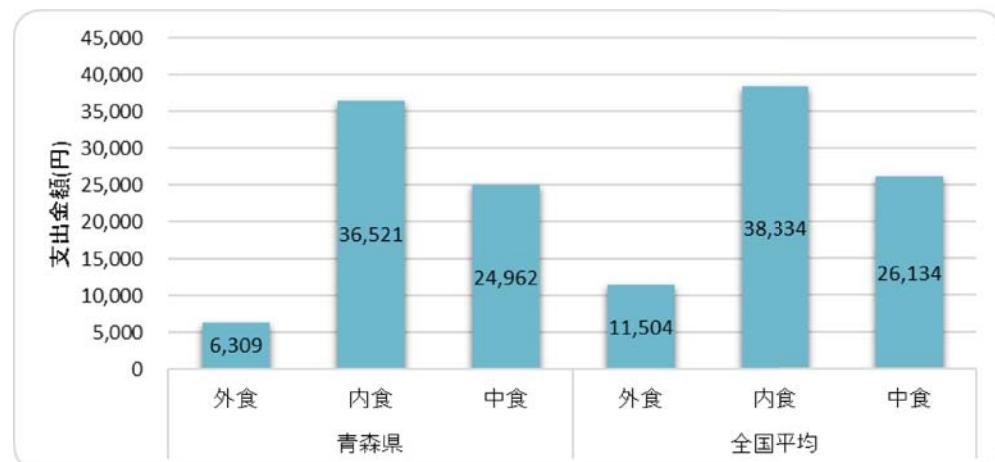
時化対策

お買い得品

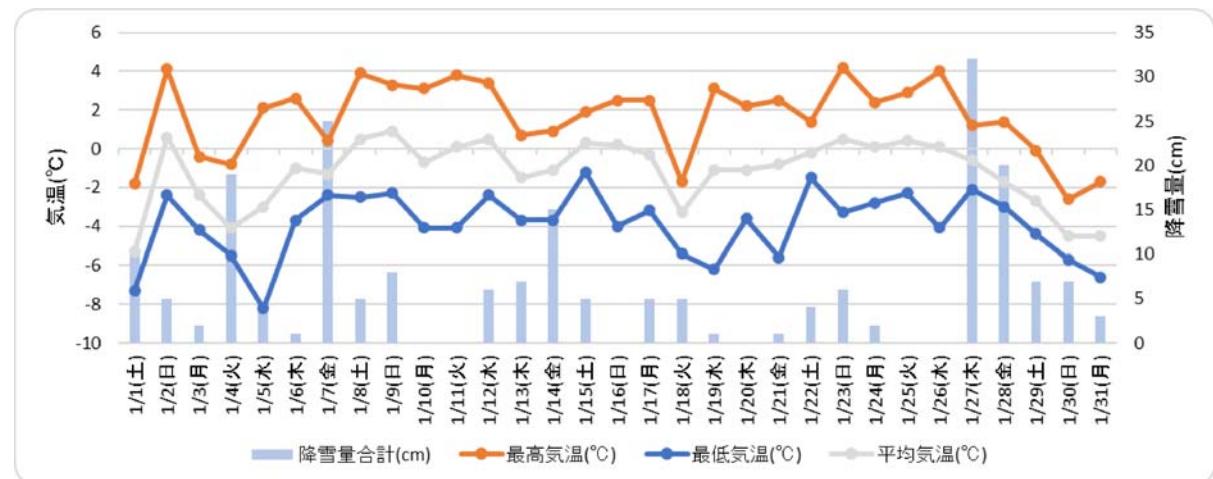
新物海藻

節分仕掛け月

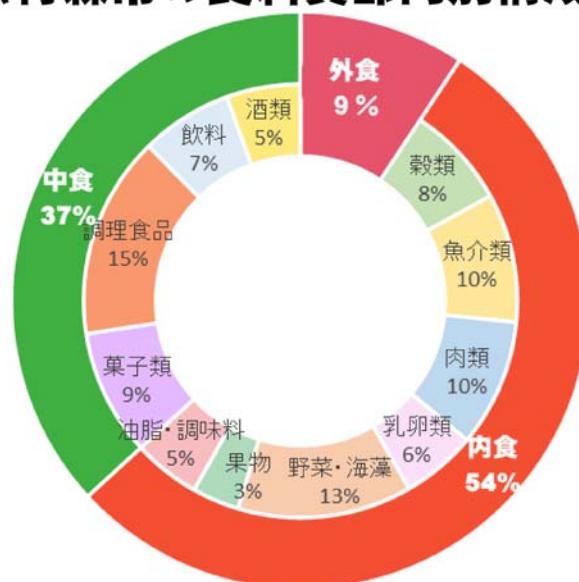
## 《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



## 《青森市の1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 30 位  
魚介類費は 11 位

資料:2022年1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

# 1月おすすめ商品

## 日本海産近海真たら

### 《今年の商品状況予想》

いよいよ下前・小泊から鰯ヶ沢・秋田八森にかけて近海真たらの水揚げが始まります。

こここのタラは鮮度抜群であり、白子・真だら子も完熟を迎えます。徹底して販売強化をしていきましょう。

### 《青森県の水揚げ状況》

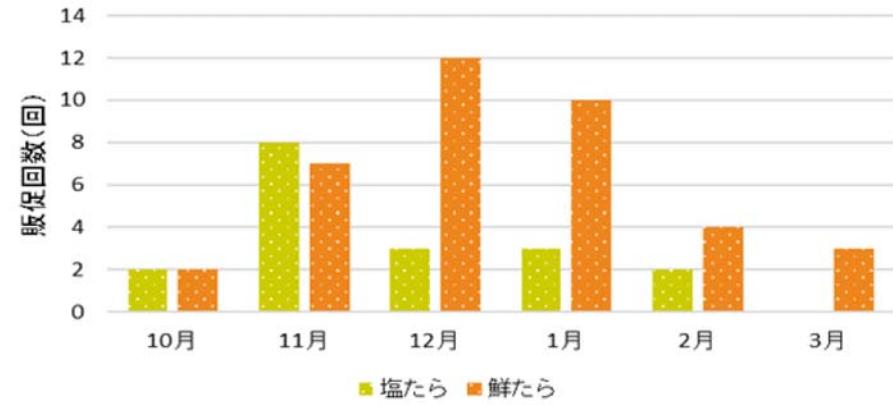
水揚げが年間で最も多く、  
単価も下がります



### 《生活背景と与件》

津軽はマダラの消費が高い地域です。寒の時期にも入り、郷土料理のじゃっぱ汁や鍋の商材としてもまだまだ需要があります。年明けは魚価も年末と比較すると下がりますので使いやすくなっています。

### 《販促状況》



### 《商品案内》

| 産地    | 品名    | 規格    | 入数                         |
|-------|-------|-------|----------------------------|
| 青森県小泊 | たら    | オス    | 1~2入 5-9kg前後               |
|       |       | メス    | 1~2入 5-9kg前後               |
|       | オスメス込 | オスメス込 | 1~2入 10kg前後<br>3~4入 10kg前後 |
| 秋田八森  |       |       |                            |

### 《販促POP例》

ムニエル  
醤に塩コショウで下味をつけて小麦粉を薄くまぶし、フライパンバターを溶かし、両面弱めの中火で焼けてきあがり。

じゃっぱ汁  
醤のアラに塩をふりしばらくおき熱湯をかけてからよく洗います。昆布ごこ、大根を入れ火にかけ沸騰したら昆布をどんアラを加え火が通ったら味噌で味づけ最後にねぎを加えて完成。

味噌焼き  
味噌とみりん、日本酒で漬けタレを作ります。タレに鶴の切身を入れ冷蔵庫で一日漬け込みます。余分なタレを取り、アリルで両面焼いてきあがり。

ホイル焼き  
醤に塩コショウと日本酒で下味をつけてホイルにお好みの野菜やきのこをきき餌をのせバターを少額のせっかり包み、トースターで15分程度焼きこすれば、出来上がり。クリッキーババーの場合はレンジで5分加熱でも可。

# 1月おすすめ商品

## 真だら子

### 《今年の商品状況予想》

北海道産を中心に各地のタラから出た製品が出回りますが、真子と水子の2種類に分かれるので鮮度・粒子の良いものを厳選して荷引き販売致します。

### 《当社の取扱状況》

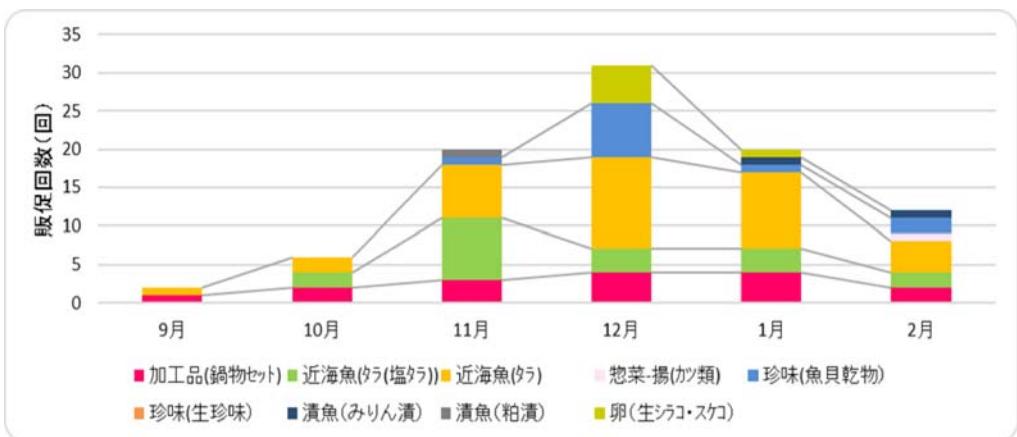


### 《生活背景と与件》

生真鰯子は1月中旬から2月中旬まで旬を迎えます。

完熟した真鰯子で味付け真鰯子や子和えなどで最も美味しく食べられる時期でもあります。

### 《地元量販店の販促回数》



### 《商品案内》

| 産地   | 品名      | 規格    | 入数   |
|------|---------|-------|------|
| 宮城県他 | 真鰯子(真子) | 3/5kg | 2~5腹 |
| 北海道他 | 真鰯子(水子) | 5kg   | 〃    |
| 宮城県他 | 真鰯子(水子) | 3kg   | 〃    |

## 石巻産 真ダラ子 (真子)

### 《商品特徴》

- 1月中旬～2月中旬までが一番完熟して美味しい時期です。
- 真子は本来の真鰯子の味がありまつたりしていて、たら鍋、煮付け、味付け真鰯子に最適。
- 水子はパラパラしていて食感は良いが、完熟をこえている為、味は無く水分をすらありません。しかし食感の良さから好む消費者も少なくなく、子和えや味付け真鰯子などは良いですが煮物には向きません。

# 1月おすすめ商品

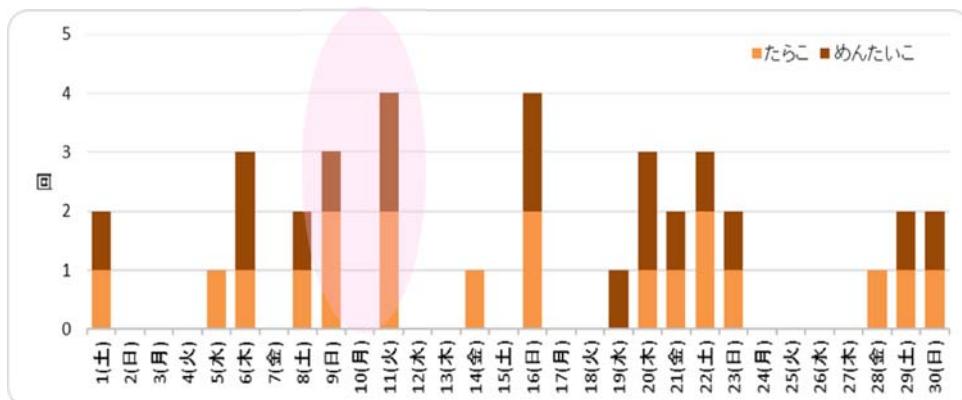
1月10日は明太子の日！

## たらこ・明太子

明太子の日…福岡の食品会社・ふくやが制定しました。

1949(昭和24)年のこの日、前年のふくやの創業以来研究を重ねてきた「明太子」を初めて店頭に並べ、福岡名産「からし明太子」が誕生しました。

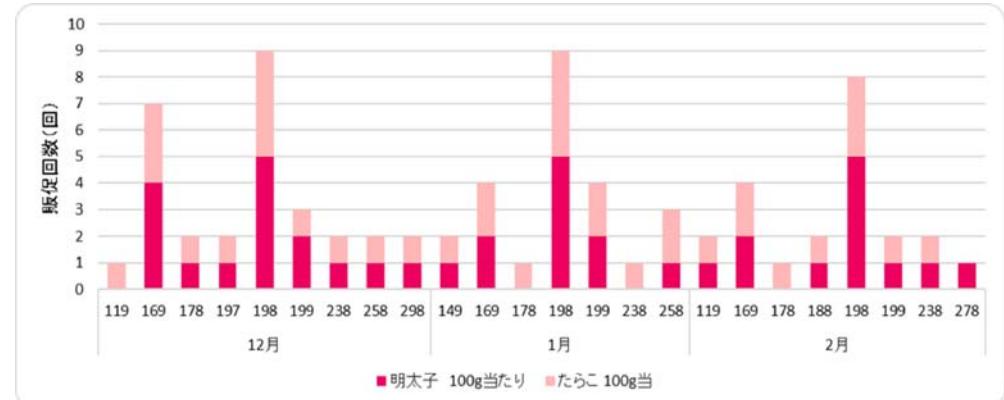
### 《1月の地元量販店の販促状況》



### 《生活背景と与件》

1月は節約の月と言われるように、正月に贅沢した分、その後は財布の紐が締まり安価な商材がよく動きます。したがって今月は一本子に比べて買いやしく、使い買ってのよい切れ子がおすすめです。

### 《昨年の月別地元量販店の売価帯》



### 《商品案内》

| 品名   | 産地  | 規格  | 入数     |
|------|-----|-----|--------|
| アメリカ | 助子  | 特切  | 2kg 5合 |
|      |     | 特上切 | 2kg 5合 |
|      |     | 切   | 2kg 5合 |
| アメリカ | 明太子 | 特切  | 2kg 5合 |
|      |     | 特上切 | 2kg 5合 |



## おすすめレシピ

### たらと白子のみそちゃんこうどん



#### 【材料と分量(4人分)】

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ●たら…3切      | ●酒…大さじ1   |
| ●白子…130g    | ●酒…大さじ1   |
| ●大根…1/4本    | ●人参…1/2本  |
| ●ごぼう…1/2本   | ●しいたけ…4枚  |
| ●白菜…3枚      | ●長ネギ…1本   |
| ●油揚げ…1枚     | ●冷凍うどん…3玉 |
| ●水…1,600ml  |           |
| ●和風顆粒だし…10g |           |
| ●赤みそ…36g    | ●白みそ…36g  |

#### 【作り方】

- ① 大根はいちょう切り、人参は半月切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。  
しいたけは石ずきをとり、4つにそぎ切り、白菜は芯はそぎ切り、葉はザク切りに、長ネギは1cmの斜め切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② たらは大きな骨を取り除いて、一口大にそぎ切りにして酒を振っておく。白子はキツチンバサミで食べやすい大きさに切り、酒を振ってしばらく置く。
- ③ 鍋に分量の水を入れて大根・人参・ごぼう・白菜の芯を加えてひと煮立ちしたら和風だしを加えて火を弱めて、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ しいたけと長ネギを加えて、凍ったままのうどんを入れてひと煮立ちさせる。  
この時、うどんはほぐさなくてよい。
- ⑤ 沸騰しているところに白菜の葉を入れて②を入れてよく火を通す。
- ⑥ 味噌をとき入れて、うどんがほぐれたら軽く煮込む。
- ⑦ 器に盛り付けて完成！好みで七味とうがらしをかけて召し上がれ！

### 生真鰯子と豆腐のお吸い物



#### 【材料と分量(4人分)】

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <混合煮出し汁>…600ml  |  |
| ●水…700ml        |  |
| ●鰯筋…6g          |  |
| ●昆布…6g          |  |
| ●生たらこ…100g      |  |
| ●酒…大さじ2         |  |
| ●絹ごし豆腐…400g(1丁) |  |
| ●しらたき…200g      |  |
| ●水菜…50g         |  |
| ●白味噌…大さじ1       |  |
| ●しょうが汁…小さじ1/2   |  |
| <水溶き片栗粉>…小さじ2   |  |
| ●片栗粉…小さじ2       |  |
| ●水…大さじ2         |  |

#### 【作り方】

- ① 混合煮出し汁をとる。
- ② 生たらこは中身を袋から取り出し、酒をふりかける。しらたきは4cm幅に切り、熱湯をかけ、水菜は根元を切り、4cm位にカット、豆腐は縦3等分に切って、1cm幅に切る。
- ③ ①の混合煮出し汁を煮立たせ、しらたきを加える。
- ④ そこに生たらこは加えてよくほぐす。(アクが出るようであれば丁寧に取り除く)
- ⑤ 水菜を加え、中火で2~3分ほど煮る。
- ⑥ 味噌を煮汁で伸ばして加える。
- ⑦ 豆腐を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ アツアツのうちに椀に盛り、吸い口としてしょうが汁を1~2滴入れたら完成！

## おすすめレシピ

### ホッキ貝の和風カルパッチョ



#### 【材料と分量(4人分)】

- ホッキ貝…2個
- 玉ねぎ…1/8個
- プリーツレタス…4枚
- きゅうり…1/2本
- ラディッシュ…1個
- パプリカ(黄)…1/4個

#### <ドレッシング>

- サラダ油…小さじ1
- 醤油…小さじ2
- 酢…小さじ2
- こしょう…少々

### 白菜とわかめのごましょゆ



#### 【材料と分量(3人分)】

- 白菜…2枚(250g)
- 塩…小さじ1/6
- わかめ…20g
- 三つ葉…20g

#### <ごましょゆ>

- 白すりゴマ…大さじ2
- 【A】砂糖…大さじ1
- 【A】醤油…大さじ1
- 【A】煮出汁…大さじ2  
(ぬるま湯にだしの素を溶かしたものでも可)

#### 【作り方】

- ① プリーツレタスはよく洗って食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎはみじん切り、パプリカは縦半分にして薄切り、きゅうりは薄い輪切り、ラディッシュは輪切りにする。
- ② ホッキ貝をさばいて身を取り出し、ヒモと貝柱と一緒にさっとゆでる。
- ③ 色がピンク色に変わったらザルにあげて水を切り、細く切る。
- ④ ドレッシングの調味料と合わせて、みじん切りにした玉ねぎを入れて混ぜる。
- ⑤ お皿にレタス、きゅうりを敷き、その上に③のホッキ貝を並べる。  
ラディッシュ、黄パプリカを散らして完成！  
ドレッシングは食べる直前にかけてお召し上がりください。

#### 【作り方】

- ① 白菜を茹でて、柔らかくなったらザルに上げ、塩をふりかけて冷ます。
- ② わかめと三つ葉はそれぞれサッと茹で、水に取り水気をきる。
- ③ 白菜の軸の部分を包丁の峰で軽くたたき、軸と葉先が交互になるように、まきすの上に広げる。
- ④ ③の上に②のわかめと三つ葉をのせて固く巻く。
- ⑤ 水気を絞り、丸く形を整えて9等分に切る。
- ⑥ すりごまに、調味料 A を加えてごましょゆを作る。
- ⑦ 器にごましょゆを敷き、切り口を上にして盛り付けて完成！