

2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	水	重ね正月/一夜正月 LG21 の日 琉球王国記念の日 テレビ放送記念日 二月礼者 メンマの日 ゆでたまごの日 ガーナチョコレートの日 神戸プリンの日 ニオイの日		市場休	16	木	寒天の日 全国狩猟禁止の日 似合う色の日 天気図記念日 日本社会人野球協会発足		
2	木	夫婦の日 交番設置記念日 2連ヨーグルトの日 麩の日 オーツ麦の日 つぼ漬の日 おじいさんの日			17	金	天気の曇きの日 千切り大根の日 電子辞書の日 ガチャの日	八戸えんぶり (八戸市~20日迄)	
3	金	節分 大豆の日 のり巻きの日 巻寿司の日 乳酸菌の日	あおもり雪灯りまつり (青森市~5日迄)		18	土	安眠の日 エアメールの日 嫌煙運動の日 冥王星の日		
4	土	立春 西の日 ビートルズの日 世界対がんデー	のへじ停車場ランタンまつり (野辺地町)		19	日	雨水 プロレスの日 チョコミントの日	乳穂ヶ滝氷祭(弘前市)	市場休
5	日	初午 笑顔の日 日本語検定の日 ふたごの日 プロ野球の日 煮たまごの日	マッコ市(黒石市)	市場休	20	月	歌舞伎の日 旅行の日/パスポートの日 夫婦円満の日 交通事故死ゼロを目指す日 アレルギーの日		
6	月	海苔の日 抹茶の日 C1000 の日 煮物の日 お風呂の日 ブログの日 ディズニーツツムの日			21	火	食糧管理法公布記念日 国際母語デー 日刊新聞創刊の日 漱石の日		
7	火	北方領土の日 オリンピックメモリアルデー/長野の日 フナの日			22	水	猫の日 温泉マークの日 世界友情の日 ヘッドホンの日 折箱の日 忍者の日 スニーカーの日 おでんの日	津軽くろいしみんなの 雪だるま(黒石市)	
8	水	御事始め 針供養 干マークの日 ニワトリの日 艶の日 つばきの日 スパの日 双葉/二葉の日 和ちよこの日			23	木	天皇誕生日 富士山の日 工場夜景の日 ふろしきの日		市場休
9	木	肉の日 服の日 ふく(河豚)の日 漫画の日 大福の日 風の日 福の日 福寿の日	弘前城雪燈籠まつり (弘前市~12日迄)		24	金	クロスカントリーの日 月面仮面登場の日		
10	金	海の安全祈念日 ニットの日 ふとんの日 簿記の日 ばい菌ゼロの日 豚井の日 フットケアの日 福寿の日 フルーツアートの日 フルーツの日 観劇の日	冬の田んぼアート (田舎館村~12日迄)		25	土	ひざ関節の日 とちぎのいちごの日 エビスの日 親に感謝の気持ちを伝える日		
11	土	建国記念の日 初午いなりの日 文化勲章制定記念日 干支供養の日 わんこそば記念日		市場休	26	日	ご飯がススムキムチの日 包む(ラッピング)の日 フロリダグレープフルーツの日		市場休
12	日	ペニシリン記念日 ポプスレーの日 レトルトカレーの日		市場休	27	月	女性雑誌の日 国際ホッキョクグマの日 Pok é mon Day		
13	月	苗字制定記念日 世界ラジオデー NISA の日 土佐文旦の日 日本遺産の日			28	火	ビスケットの日 エッセイ記念日 バカヤローの日		
14	火	バレンタインデー 煮干の日 予防接種記念日 ネクタイの日 ふんどしの日							
15	水	全日本スキー連盟設立の日 春一番名付けの日		市場休					

- ・南部地方えんぶり
(南部町~12日迄)
- ・青森冬まつり
(青森市~12日迄)
- ・全日本ずぐり回し
選手権(黒石市)
- ・ザ・もつけ祭り&
冬花火(青森市)
- ・南郷雪蛭まつり(八戸市)

※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。

2月販促

《2月キーワード》

2/3(金)節分

立春

2/14(火)バレンタインデー

受験

時化対応

新物海藻

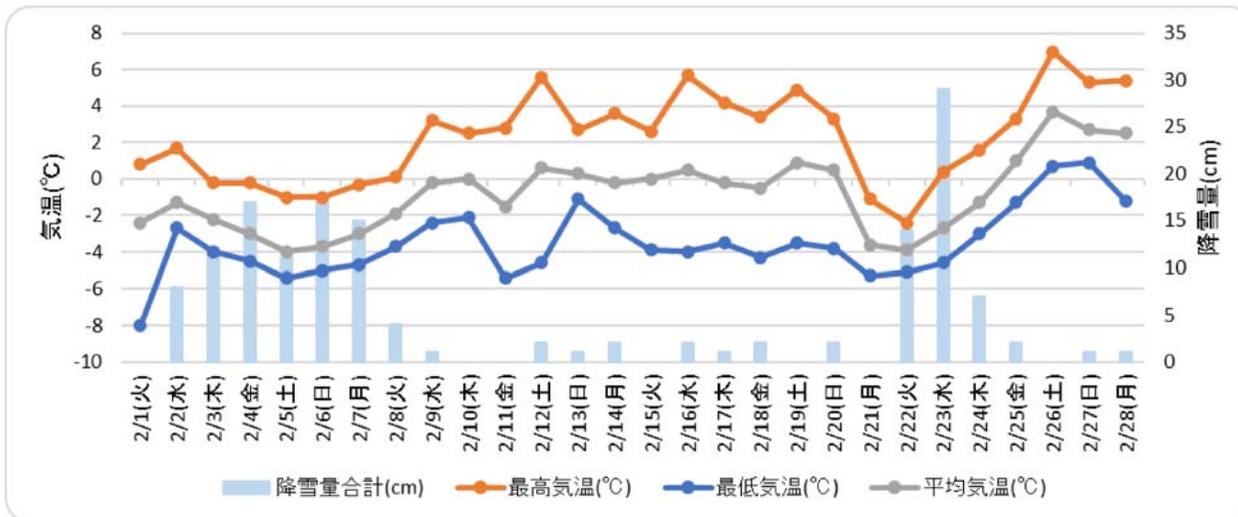
ひなまつり仕掛け月

春物準備月

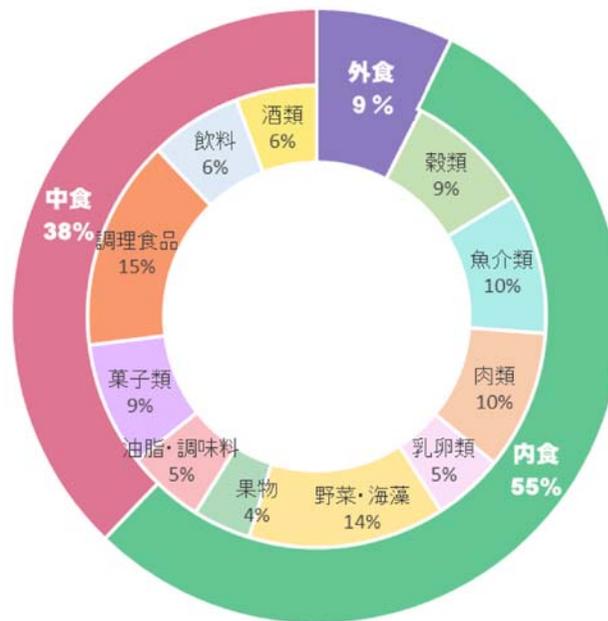


今年は
南南東やや南

《青森市の2月の気温》



《青森市の食料費部門別構成比(2人以上の世帯)》

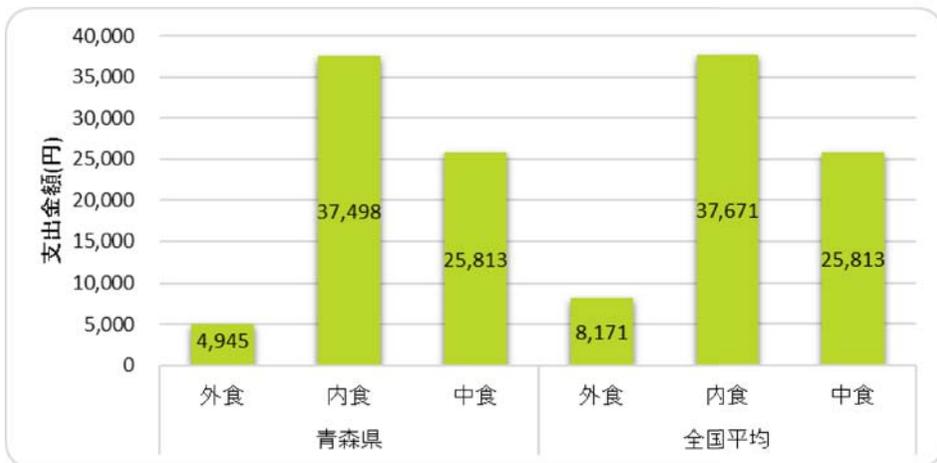


青森市の食料費は
全国39位
魚介類費は3位

資料:2022年2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

《内食費と外食費の比較(2人以上の世帯)》



2月おすすめ商品

牡蠣

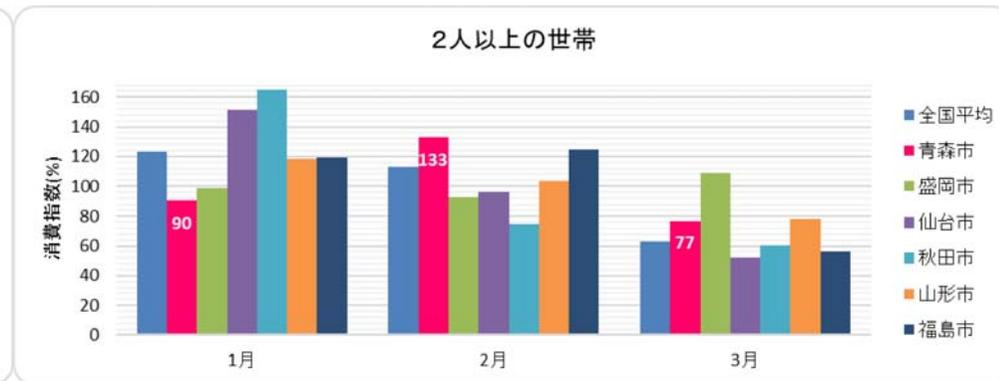
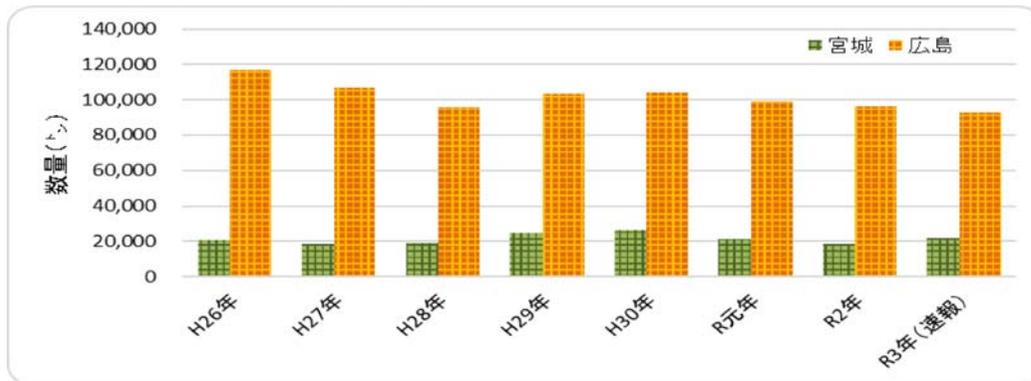
ぜひ各産地の牡蠣を集めて『カキフェア』や、ワイン・日本酒と一緒にメニュー提案企画をお勧めします。

《今年の商品状況予想》

養殖カキ・・・宮城県産は水揚げが安定していることもあり、昨年並みの状況。広島県産も生食用出荷が始まっています。
殻付カキ・・・今年も昨年同様に宮城県産も出荷されますが、海水温の問題があり、身入りの状況が今一つでした。値段は少し下がりつつありますが、ここから下がっていく傾向はないです。各産地とも徐々に身入りがよくなっています。

《都道府県別かき類収穫量(農林水産省:海面養殖業の部より)》

《2022年かきの月別消費指数比較(総務省統計局:家計調査より)》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
牡蠣ロケット/パック	宮城県海域	100g	10入
牡蠣ロケット/パック	〃	80g	10入
大粒牡蠣パック(水切り)	〃	500g	12入
殻付カキ	岩手県		30入
殻付カキ	北海道		40入

《販促POP例》



2月おすすめ商品

あんこう

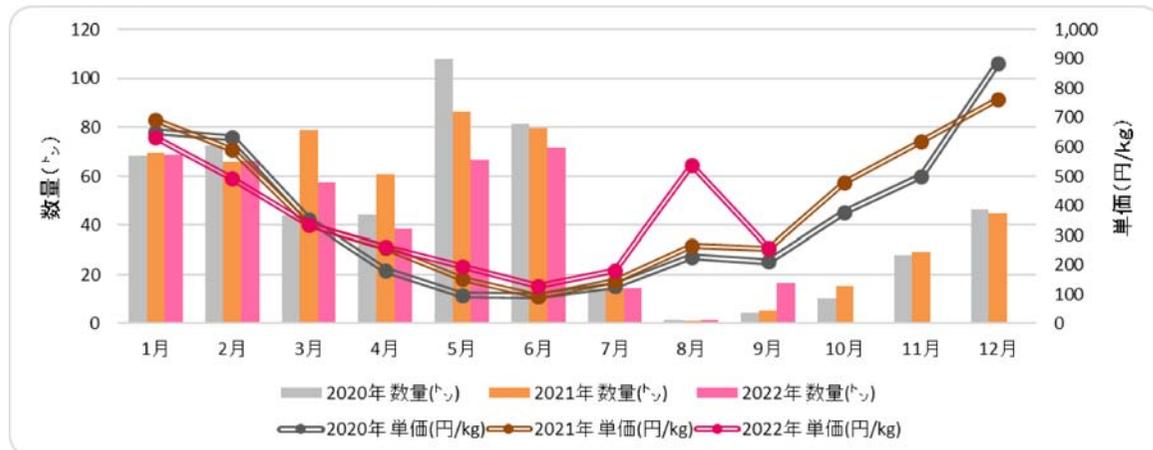
《生活背景と与件》

気温の低下と共に食の傾向も「煮物」や「鍋」などのホットメニューへと移ります。県内をはじめ、日本海や北海道のあんこうの入荷が増えてきます。季節の味覚を提案しましょう！

《商品状況予想》

三方を海に囲まれた青森県では、日本海・海峡（湾内・下北）・太平洋ともにあんこうの水揚げが見られます。また秋田・山形方面などのトロール漁も水揚げがあると思われます。各地とも水揚げ量は少ない見込みで、価格的にも毎年12月が一番高い時期ですが、1月～は落ち着いて推移するものと思われます。

《青森県産あんこうの水揚げ状況（青森県庁：青い森オープンデータカタログより）》



《青森県産あんこうの特徴と栄養》

県産の特徴	青森県産と北海道産のあんこうは、水温が比較的他県よりも低い為、身の締りが良い。また12月～2月頃までが一番美味しい時期で肝も大きくなるのが早い。
白身の栄養	脂質が少なくヘルシー。ビタミンB12・B1・ナイアシン等のビタミンBが含まれ、皮膚や粘膜の健康維持、そして貧血予防によい。
肝の栄養	脂質が多く高カロリーであるが、ビタミンA（レチノール）やビタミンB12・ビタミンDが豊富に含まれていて、 肌の健康を維持し老化予防・視覚の暗順応に良いとされている。 造血のビタミンと言われているビタミンB12は肝1切れで1日に必要な量を十分に摂る事ができる。

《商品案内》

品名	産地	規格	漁法
鮮あんこう	北海道	1～3入	釣り・定置・刺網
〃	青森	1～4入	定置・刺・トロール
〃	秋田	〃	刺網・トロール

【豆知識…アンコウの七つ道具】

捌いたアンコウの食用部分を「七つ道具」と称します。

- ① カワ…コラーゲン豊富な皮。とも酢で
- ② 水袋…胃袋
- ③ 又ノ…卵巣。別名「ふんどし」
- ④ エラ…鰓
- ⑤ ヒレ…鰭
- ⑥ 身 …身肉。だい身、柳身とも呼ぶ場合あり



おすすめレシピ

涼拌三絲(リャンバンサンスー)



【材料と分量(4人分)】

- 生わかめ…40g
 - はるさめ(乾燥)…40g
 - にんじん…1/4 本
 - ハム…3 枚
 - 白ごま…小さじ 1/3
- <タレ>
- 酢…大さじ 2
 - 醤油…大さじ 1
 - 砂糖…小さじ 2
 - ごま油…小さじ 1

【作り方】

- ① 人参は皮をむき4cmの千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。ハムは千切りにする。
- ② はるさめを4分茹で、水にさらし水気を切って、食べやすい長さに切る。
- ③ 生わかめをザルに入れて、熱湯をかけ、水に洗って一口大に切る。
- ④ 酢・醤油・砂糖・ごま油を混ぜ合わせて、タレを作る。
- ⑤ 春雨の上に具材を盛り付けて、白ごまをかけて完成！

キリッと昆布シュウマイ

【材料と分量(2人分)】

- 切り昆布…100g
- 豚ひき肉…120g
- 玉ねぎ…40g
- 酒…12g
- ごま油…4g
- こしょう…0.2g
- 醤油…4g
- しょうが…4g
- 塩…0.4g
- 片栗粉…12g
- シュウマイの皮…12 枚



【作り方】

- ① 切り昆布は細かく刻み、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩・こしょうを入れ、ある程度混ぜたら、切り昆布と玉ねぎ、調味料全部と片栗粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を12等分になるように分けて、シュウマイの皮で包んでいく。
- ④ 蒸し器を用意し水が蒸発したら、レタスを敷き、シュウマイを並べて10分蒸して完成。

土鍋かき飯



【材料と分量(4人分)】

- 米…2 合(300g)
- 牡蠣…16 個(200g)
- 片栗粉…大さじ 1~2
- ごぼう…大 1/2 本
- 水…400ml
- 酒…大さじ 2
- 塩…小さじ 1
- 小ねぎ…2 本

【作り方】

- ① 米を洗って水をきり、土鍋に入れて水を加え 30~60 分ほど浸漬する。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして水を切る、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 牡蠣は片栗粉をまぶしてさっと揉み、洗ったあと水を切る。
- ④ ①に塩を加えてごぼうを平らにならし、牡蠣も並べ、酒を加えて火にかける。強火で 5 分→中火で 10 分(弱火の場合は 15 分)
- ⑤ ご飯が炊きあがったら 15 分程蒸らし、小ねぎを散らして完成！

【材料と分量(4人分)】

- 加熱用かき…8 個(1 人 2 個)
- 酒…小さじ 1
- かいわれ大根…8g
- ネギ(白)…60g
- 水…カップ 3
- オイスターソース…小さじ 1
- 塩…小さじ 1/3
- しょうが汁…5g
- こしょう…少々
- 酒…小さじ 2
- ごま油…小さじ 1
- 片栗粉…小さじ 2
- 水…小さじ 2

【作り方】

- ① ネギは斜め切りにする。下処理した牡蠣を分量外の塩(小さじ 1/3)、酒(小さじ 1)で下味をつけておく。その後、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ② 鶏ガラスープを作り、酒、オイスターソース、しょうが汁を入れる。
- ③ ネギを加えて、しんなりしたら牡蠣を入れる。
- ④ 牡蠣が浮いてきたら、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 火を止めて、ごま油を加えて器に盛り付ける。かいわれ大根をのせたら完成！

カキの中華風スープ



おすすめレシピ

いわしの飾り押しずし



【材料と分量(4人分)】

- 米…2合分(ご飯 660g)
- いわし…3尾

<すし酢>

- 酢…大さじ 4
- 砂糖…大さじ 2
- 塩…小さじ 1/4

<つけ汁>

- 醤油…大さじ 2
- みりん…小さじ 4
- 酒…大さじ 1
- 砂糖…小さじ 1

- 白ごま…大さじ 1
- 甘酢しょうが…20g
- 大葉…4 枚
- 卵(L サイズ)…1 個
- 塩…小さじ 1/12
- サラダ油…小さじ 1
- きゅうり…1/2 本

【作り方】

- ① いわしを開いて袋に入れ、<つけ汁>を加えて空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で 20~30 分漬けておく。
- ② 卵をほぐして塩を加え、フライパンに油をひいて細かめの炒り卵を作る。
- ③ きゅうりを斜め切りにする。
- ④ ご飯を炊いてすし酢を回しかけ、切るように混ぜて白ごまを加える。
- ⑤ いわしの汁気を切って、(つけ汁はとっておく)身の方からじっくり焼き、途中 1~2 回つけ汁をかけて照りを出す。両面焼きあがったら粗熱を取る。
- ⑥ 牛乳パックの一面だけを切り取り、ラップを敷く。
- ⑦ そのいわしを皮面を上にして敷く。
- ⑧ ご飯を半分詰め、上にラップをかけて、しっかり押す。
- ⑨ ラップをとり、ご飯の上に炒り卵ときゅうり、残りのご飯を順にのせ、ラップをかけてさらにしっかりと押す。
- ⑩ 最後にラップをかけて上に重しを乗せ、冷蔵庫で 20 分ほど冷やしたら 8 等分にし、器に盛り付けて完成！

びんちょうまぐろのサラダ



【材料と分量(4人分)】

- びんちょうまぐろ…200g
- ブリーツレタス…8 枚
- 小ねぎ…6g

<ドレッシング>

- にんにく…4g
- 醤油…大さじ 1
- みりん…小さじ 2
- ごま…小さじ 1/2
- 韓国のり…4 枚

【作り方】

- ① まぐろはサイコロ状に切る。
- ② ブリーツレタスは食べやすい大きさにちぎり、小ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。
- ③ 瓶またはボウルににんにく、醤油、みりん、ゴマ油、ゴマを入れてよく混ぜる。
- ④ 韓国のりは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ボウルにまぐろ、ブリーツレタス、小ねぎ、韓国のりを入れる。
③のドレッシングを入れて和え、お皿に盛り付けて完成！