

3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 | オリジナルTシャツの日 労働組合法施行記念日 テコホンの日 マヨネーズの日 マーチの日 豚の日 防災用品点検の日 | 夜越山洋ランまつり (平内町~21日迄) | 市場休 | 16 | 木 | 国立公園指定記念日 財務の日 十六団子 | | |
| 2 | 木 | ミニの日 ミニーマウスの日 ご当地レトルトカレーの日 春のサニーレタスの日 ミニぶたの日 | 津軽くろいしみんなの雪だるま 私の雪だるまコンテスト (黒石市~7日迄) | | 17 | 金 | 漫画週刊誌の日 セント・パトリック・デー/緑の日 みんなで考えるSDGsの日 アサヒスーパードライ誕生の日 | | |
| 3 | 金 | 上巳、桃の節句 ひな祭り 桃の日 金魚の日 三の日 耳の日 民放ラジオの日 ジグソーパズルの日 3×3の日 平和の日 クレーンゲームの日 ささみの日 サムキョブサルの日 | | | 18 | 土 | 点字ブロックの日 博物館明治村開村記念日 春の睡眠の日 精霊の日 | | |
| 4 | 土 | バウムクーヘンの日 ミシンの日 三線の日 雑誌の日 スカーフの日 三姉妹の日 差し入れの日 | | | 19 | 日 | ミュージックの日 カメラ発明記念日 ミルクレープの日 ウィッグの日 眠育の日 | | 市場休 |
| 5 | 日 | ミスコンの日 安藤百福の日 スチュワーデスの日 サンゴの日 巫女の日 三幸の日 産後ケアの日 | ウィンターフェスティバル IN モヤヒルズ(青森市) | 市場休 | 20 | 月 | LPレコードの日 電卓の日 国際幸福デー サブレの日 消費生活協同組合の日 さつま揚げの日 ミニオンの日 | | |
| 6 | 月 | 啓蟄 スポーツ新聞の日 弟の日 ミロの日 スリムの日 エステティックサロンの日 世界一周記念日 | | | 21 | 火 | 大吉日 春分 ファッションスポーツの日 アジフライの日 日本手ぬぐいの日 酒風呂の日 ランドセルの日 | | 市場休 |
| 7 | 火 | 消防記念日 サウナの日 メンチカツの日 | | | 22 | 水 | 放送記念日 世界水の日 | | |
| 8 | 水 | エスカレーターの日 レモンサワーの日 みつばちの日 ビールサーバーの日 ギョーザの日 さやえんどうの日 サワークリームの日 さばの日 鯖すしの日 みやげの日 | | 市場休 | 23 | 木 | 世界気象デー ホットサンドを楽しむ日 ファミコンの日 | | |
| 9 | 木 | 記念切手記念日 感謝の日 雑穀の日 酢酸の日 ミックスジュースの日 西京漬の日 脈の日 | | | 24 | 金 | 人力車発祥の日 世界結核デー 恩師の日/仰げば尊しの日 おもてなしの日/ホスピタリティ・デー 連子鯛の日 | | |
| 10 | 金 | 砂糖の日 名古屋コーチンの日 ミントの日 サボテンの日 ミートソースの日 ゼロミートの日 マルヨのぼたるいかの日 | | | 25 | 土 | 電気記念日 ドラマチック・デー ご自愛の日 笑顔表情筋の日 散歩にゴーの日 | | |
| 11 | 土 | コラムの日 パンダ発見の日 おうえんの日 防災意識を育てる日 おくる防災の日 | | | 26 | 日 | 食品サンプルの日 | | 市場休 |
| 12 | 日 | スイーツの日 だがしの日 モスの日 サイフの日 | | 市場休 | 27 | 月 | さくらの日 世界演劇の日 | | |
| 13 | 月 | サンドイッチデー 漁業法記念日 青函トンネル開業記念日 | | | 28 | 火 | シルクロードの日 ミツ矢サイダーの日 三つ葉の日 | | |
| 14 | 火 | ホワイトデー 美白の日 円周率の日 国際結婚の日 | | | 29 | 水 | マリモ記念日 作業服の日 | | 市場休 |
| 15 | 水 | 靴の記念日 オリーブの日 世界消費者権利デー 眉の日 | | 市場休 | 30 | 木 | スポーツ栄養の日 妻がうるおう日 | | |
| | | | | | 31 | 金 | オーケストラの日 教育基本法・学校教育法公布記念日 体内時計の日 山菜の日 エッフェル塔の日 | | |

※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。

3月販促

《3月キーワード》



3/3(金)ひな祭り

3/14(火)ホワイトデー

合格発表・卒業式

新入学・新生活準備

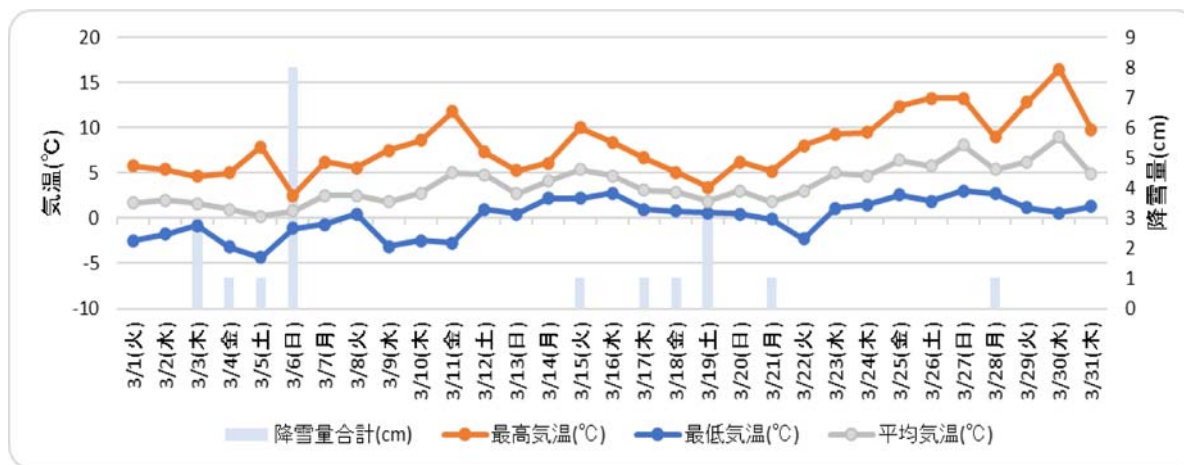
お祝い料理・春告げ魚・貝類

春の彼岸

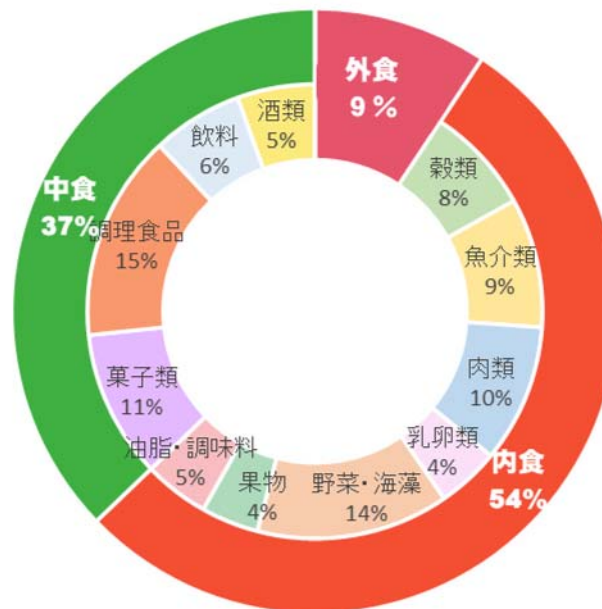
3/21(火)春分の日

花粉症対策

《青森市の3月の気温》



《青森市の食料費部門別構成比(2人以上の世帯)》

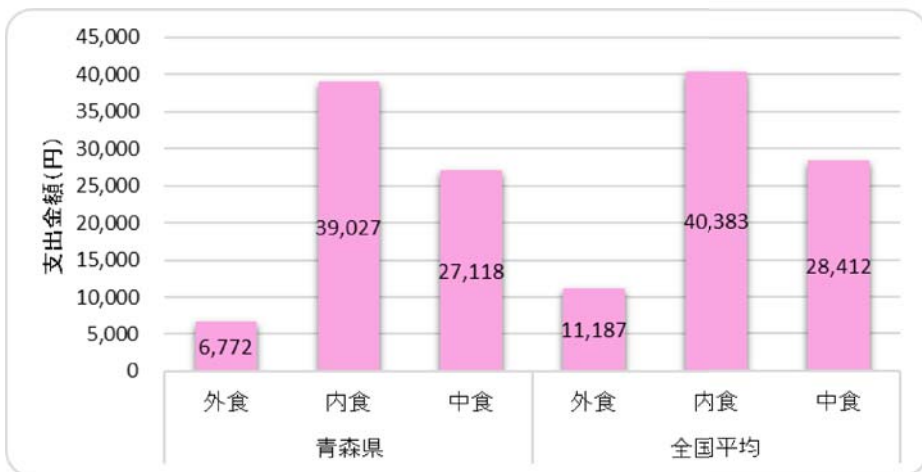


青森市の食料費は
全国41位
魚介類費は6位

資料:2022年3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)》



3月おすすめ商品

稚貝

《生活背景と与件》

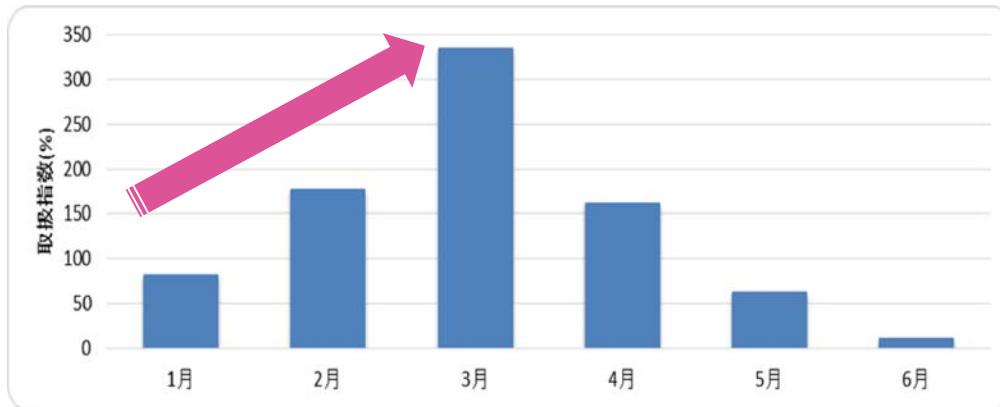
前半はひなまつり、合格発表、中盤から卒業式とお祝い色濃い季節です。家庭内での祝いパーティーやご馳走が用意されてくると考えられます。帆立と共に積極的に旬の味を訴求していきましょう。

《今年の商品状況予想》

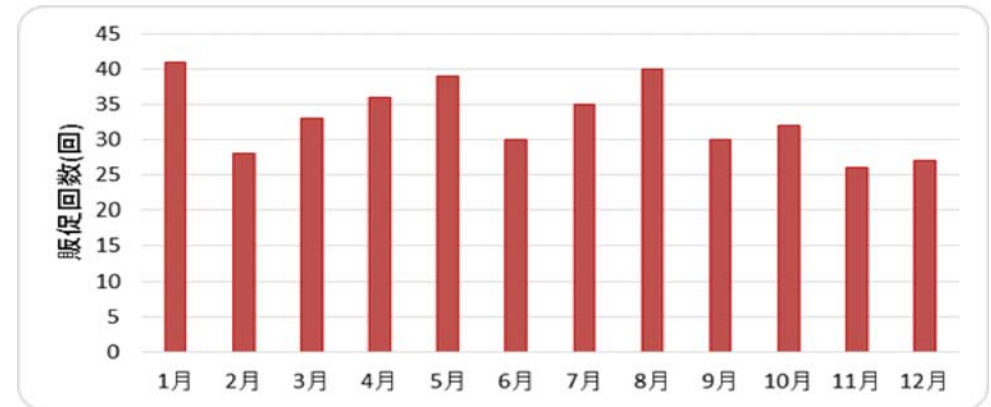
ほたての稚貝が最盛期になります。

間引きされる稚貝の数量も年々減っていて、相場は関東の引き合いもあり、昨年同様に高値相場と予想されます。

《当社の稚貝取扱指数》



《地元量販店の販促件数》



《商品案内》身の成長具合も日に日に良くなってきてグリコーゲンもたっぷりと含んでいます。

| 品名 | 産地 | 規格 |
|----|--------|-----|
| 稚貝 | 青森県陸奥湾 | 5kg |



《販促POP例》

3月おすすめ商品

本ます (桜ます)

《生活背景と与件》

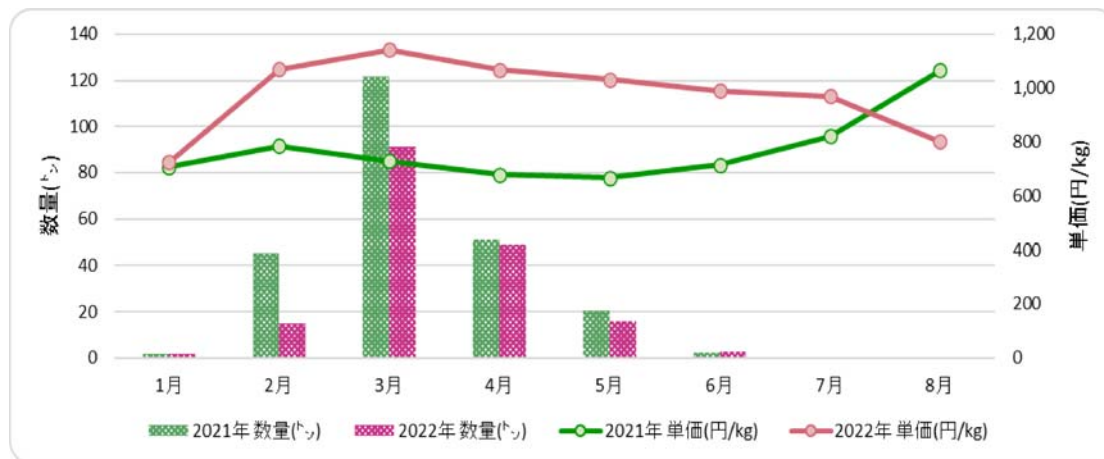
3月は本ますの水揚げがピークになり旬を迎えます。

3月はお祝い行事に関連づけて、どんどん売り込んでいきましょう！

《商品状況》

県内の本ますの3月～4月の水揚げの傾向を見ますと、水揚げが減った翌年は水揚げ増が見込めます。今年はず年並～昨年以上の水揚げが見込まれます。北海道物と併せて販促していきましょう。

《近年の青森県さくらますの水揚げ状況》



本ますは漁期が約5ヶ月しかありませんので、是非積極的に販促しましょう！

生食の場合は一度冷凍させてから！

★アニサキスに注意★

しっかり冷凍して下処理をしてから食べましょう！

厚生労働省では-20℃で24時間の冷凍が推奨されている。

(家庭用の冷蔵庫だと念のため丸2日間冷凍すると安心。)

《作り方》

- 1 生鱈を四半身にさばく。
- 2 さばいたら身を冷凍させます。
- 3 凍ったら完全に解凍される前にそのまま刺身にし、わさび醤油などでお召し上がりください。



《商品案内》

| 主要産地 | 地区 | 規格 | 入数 |
|------------|----------|-------------|-------|
| 北海道 青森県 | 北海道日本海地区 | 1尾3～2kg | 1～2尾 |
| | 北海道噴火湾地区 | 1尾2～1kg | 2～4尾 |
| | 北海道函館地区 | 1尾1～0.7kg | 3～6尾 |
| | 青森県日本海地区 | 1尾0.7～0.5kg | 5～10尾 |
| | 青森県下北地区 | 1尾0.5～0.3kg | 6～13尾 |
| | 青森県太平洋地区 | 1尾0.5～0.3kg | 6～13尾 |

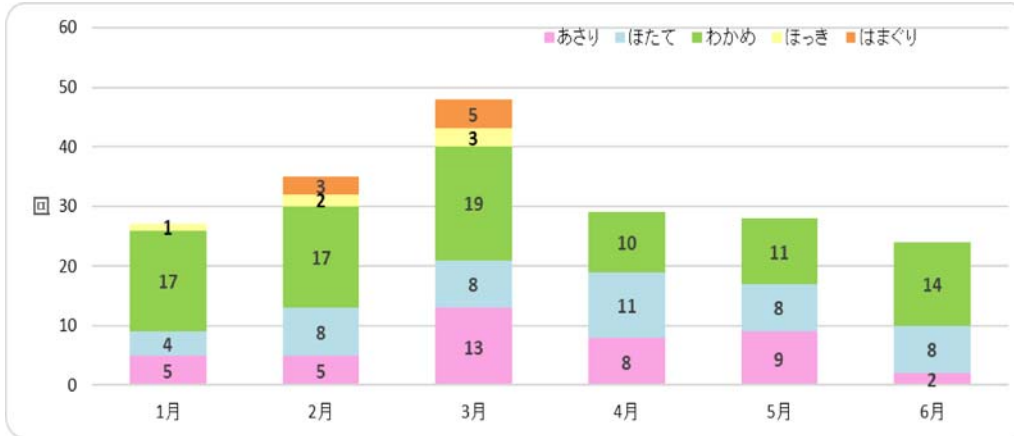


3月おすすめ商品

ひなまつり！年間で最大の取扱い月です！

あさり・はまぐり

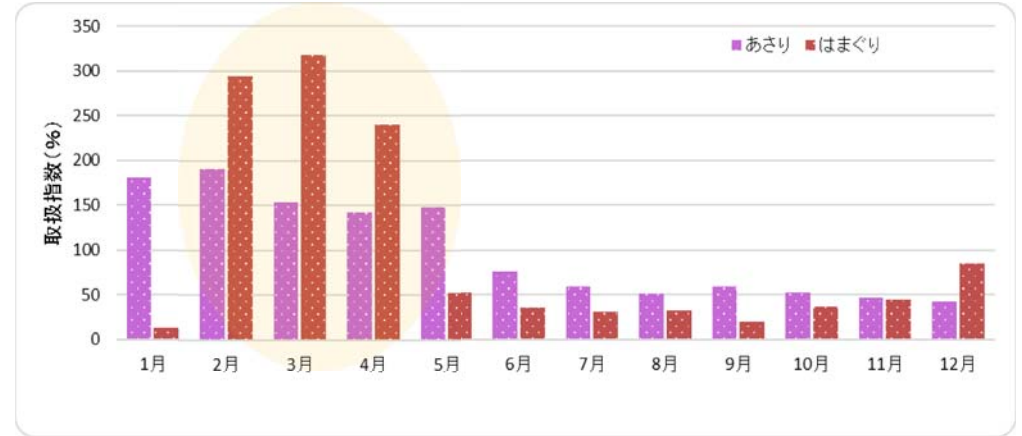
《地元量販店の販促状況》



《生活背景と与件》

ひな祭りや合格発表、卒業式などお祝い事が多い月です。年間で最大の取扱い月ですので、チャンスロスのないようにしっかり販促していきましょう。

《当社取扱指数》



《商品案内》

| 商品 | 産地 | 規格 | 入数 |
|--------|-----|-----|---------|
| はまぐり | 中国 | 2kg | 約25/30個 |
| 〃 | 〃 | 〃 | 約50/55個 |
| 〃 | 〃 | 〃 | 約75/80個 |
| 地蛤 | 千葉 | 5kg | 40/50個 |
| 〃 | 〃 | 〃 | 60/70個 |
| あさり | 三重 | 5kg | |
| あさり | 中国 | 5kg | |
| あさり(中) | 北海道 | 5kg | |
| あさり(中) | 愛知 | 5kg | |



おすすめレシピ

桜ますとほうれん草のドリア



【材料と分量(4人分)】

- 桜ます…2切(100g)
- 塩…少々
- ほうれん草…1/2 束
- 赤パプリカ…1/4 個
- しめじ…1/2 株
- サラダ油…大さじ 1/2
- ピザ用チーズ…100g
- <ホワイトソース>
- バター…30g
- 小麦粉…30g
- 牛乳…300ml
- 水…100ml
- コンソメ…1/2 個
- <バターライス>
- ごはん…300g
- バター…10g

【作り方】

- ① フライパンにバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れて焦がさないようによく炒めてホワイトルーを作る。
- ② ①を牛乳と水・コンソメでのばし、ホワイトソースを作っておく。
- ③ 桜ますは皮を除いて、1cm 厚さでスライスして塩を振り、しばらく置いてから水気をペーパータオルでふき取る。
- ④ ほうれん草は2cm長さに、しめじは石づきを取って小房に分ける。赤ピーマンは縦に細切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、しめじを軽く炒め、飾り用ののぞいた桜ます、次にほうれん草を加えてサッと火を通す。そこにホワイトソースを加えて、滑らかに混ぜる。
- ⑥ 温かいご飯にバターを良く混ぜ、グラタン皿に盛る。
- ⑦ バターライスの上にホワイトソースをかけて、残しておいた飾り用の桜ますを乗せて、赤ピーマンを散らし、チーズを乗せる。

ホタテ稚貝のコンソメスープパスタ



【材料と分量(4人分)】

- ホタテ稚貝…400g
- パスタ…300g
- しいたけ…3 枚(60g)
- しめじ…1 株(100g)
- にんにく…1 かけ
- イタリアンパセリ…3 本
- 白ワイン…50ml
- 固形コンソメ…1 個
- 水…800ml
- こしょう…少々

【作り方】

- ① ホタテ稚貝をよく洗う。
- ② しいたけは石づきを取りスライス、しめじは石づきを切り落とし子房に分ける。にんにくはみじん切り、イタリアンパセリは荒みじん切り、固形コンソメはお湯で溶かしてコンソメスープにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火をかけ、香りが立ってきたらホタテ稚貝、白ワインを加えてフタをする。
- ④ 稚貝の口が開いたらしいたけ、しめじを加えて炒め合わせ、コンソメスープを加えて 1～2 分煮る。こしょうで味を調える。
- ⑤ たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティを表示より 1 分短く茹でる。
- ⑥ ④に⑤を加えて 1 分ほど加熱する。
- ⑦ お皿に盛り付けて、イタリアンパセリを散らせば完成！

おすすめレシピ

アサリとアスパラのパスタ



【材料と分量(4人分)】

- パスタ…400g
- アスパラ…6本
- オリーブオイル…40g
- 赤唐辛子…1/2本
- 水…120ml
- アサリ(殻付)…400g
- 水菜…1株
- にんにく…1かけ
- 白ワイン…80g
- コンソメ顆粒…小さじ1/2

【作り方】

- ① あさりは3%の食塩水につけて砂をはかせ、軽く洗って水をきる。
- ② アスパラは下を削いで薄めの斜め切り、水菜は3cmくらいに切る。
- ③ パスタを茹で、茹で上がりの2分ほど前にアスパラを加え、一緒に茹でておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルと赤唐辛子を入れて火にかけ、みじん切りしたにんにくを弱火で炒める。
あさりを入れて貝が開いたところで、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、水とコンソメを加えて蒸し煮にする。
- ⑤ 固めに茹でたパスタを④に入れてスープと絡めて皿に盛り付ける。
- ⑥ アサリを乗せて完成！

めかぶと長芋の梅肉和え



【材料と分量(2人分)】

- きざみめかぶ…40g
- 長芋…1/6本
- 梅干し(はちみつ漬)…1個
- 昆布ポン酢醤油…小さじ1

【作り方】

- ① 長芋は皮をむいてポリ袋に入れて綿棒でたたく。
- ② 梅干しの種を除いて、細かく刻む。
- ③ たいた長芋の袋にめかぶと梅干を加えてもんで混ぜ、ポン酢醤油も加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り付けて完成！

生わかめとキャベツのサラダ

【材料と分量(4人分)】

- 生わかめ…40g
- キャベツ…1/8玉
- 人参…中1/2本
- ツナ(水煮缶)…1缶
- 白ごま…小さじ1
- <A>
- ごま油…小さじ1
- 酢…小さじ1
- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- レモン汁…小さじ1



【作り方】

- ① わかめは食べやすい大きさに切り、熱湯に入れてひと煮立ちさせ、冷水にとってザルにあげて水気を切る。キャベツは太めの千切り、人参は3cm長さの千切りにして茹でる。ツナは水をきっておく。
- ② <A>を合わせておき、そこにすべての材料を和える。
- ③ 器に盛り付けて、白ごまをふって完成！