

# 5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	月	メーデー 日本赤十字社創立記念日 スズランの日 扇の日 鯉の日 コインの日 令和はじまりの日 語彙の日	弘前さくらまつり (~5日迄)		16	火	旅の日 平和に共存する国際デー 国際光デー オリーゼの日 抗疲労の日		
2	火	八十八夜 緑茶の日 新茶の日 世界まぐろデー 郵便貯金の日 歯科医師記念日 カルシウムの日			17	水	お茶漬けの日 世界電気通信および情報社会の日 高血圧の日 生命・きずなの日		市場休
3	水	憲法記念日 世界報道自由デー F&E 酵素の日 ゴミの日・ゴミ片付けの日・そうじの日		市場休	18	木	ことばの日 国際親善デー 国際博物館の日 ファイバー(食物繊維)の日 ベビーブームの日		
4	木	みどりの日 植物園の日 うすいえんどうの日 名刺の日 スターウォーズデー しらすの日 ラムネの日	花切川へら鮎釣り 全国大会(東北町)	市場休	19	金	セメントの日 ボクシングの日 香育の日		
5	金	端午 こどもの日鯉のぼりの日 おもちゃの日 レゴの日 わかめの日 かずの子の日 手話記念日 うずらの日	弘前りんごまつり (弘前市：~5/7 迄)		20	土	森林の日 世界ミツバチの日 世界計量記念日 水なすの日 こんにやく麺の日 東京港開港記念日	菜の花フェスティバル (横浜町：~5/21 迄)	
6	土	立夏 コロケの日 国際ノーダイエットデー コロネの日 ふりかけの日 迷路の日 ゴムの日 コロコロの日			21	日	小満 小学校開校の日 世界文化多様性デー 探偵の日 ニキビの日 国際お茶の日	寺下観音例祭(階上町)	市場休
7	日	コナモンの日 世界エイズ孤児デー 粉の日 ココナッツの日		市場休	22	月	たまご料理の日 国際生物多様性の日 サイクリングの日		
8	月	世界赤十字デー 松の日 童画の日 ゴーヤーの日 ごはんパンの日 紙飛行機の日 小鉢の日			23	火	世界亀の日 キスの日 チョコチップクッキーの日 骨密度ケアの日		
9	火	アイスクリームの日 告白の日 謎解きの日 コクの日 香薫の日 合格の日 黒板の日 呼吸の日 口腔ケアの日 工具の日 メイクの日 小分けかりんとうの日			24	水	ゴルフ場記念日 伊達巻の日 菌活の日 スクーバダイビングの日		市場休
10	水	地質の日 リプトンの日 日本気象協会創立記念日 ファイトの日 コットンの日 ゴトウ(五島)の日		市場休	25	木	食堂車の日 主婦休みの日 愛車の日 シーチキンの日 みやざきマンゴーの日 広辞苑記念日 ターミネーターの日		
11	木	長良川の鵜飼い開き ご当地キャラの日 ご当地スーパーの日			26	金	ラッキーゾーンの日 源泉かけ流し温泉の日		
12	金	ナイチンゲールデー 看護の日 海上保安の日 アセロラの日 ザリガニの日 LKM512の日(ピフィズ菌)			27	土	百人一首の日 背骨の日 小松菜の日	ルピナスまつり (十和田市鯉艸郷：~6/30 迄)	
13	土	カクテルの日 愛犬の日 メイストームデー			28	日	花火の日 ゴルフ記念日 骨盤の日		市場休
14	日	母の日 けん玉の日 ゴールドデー マーマレードの日		市場休	29	月	こんにやくの日 シリアルの日 エスニックの日		
15	月	沖縄本土復帰記念日 ヨーグルトの日 国際家族デー 水分補給の日 Jリーグの日 マイコファジストの日			30	火	文化財保護法公布記念日 消費者の日 ゴミゼロの日 掃除機の日 アーモンドミルクの日 古民家の日		
					31	水	世界禁煙デー 古材の日		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。

## 5月販促

### 《5月キーワード》

5/5(金)こどもの日・わかめの日

5/14(日)母の日

ゴールデンウィーク・行楽

山菜シーズン到来

運動会・遠足・農繁期の

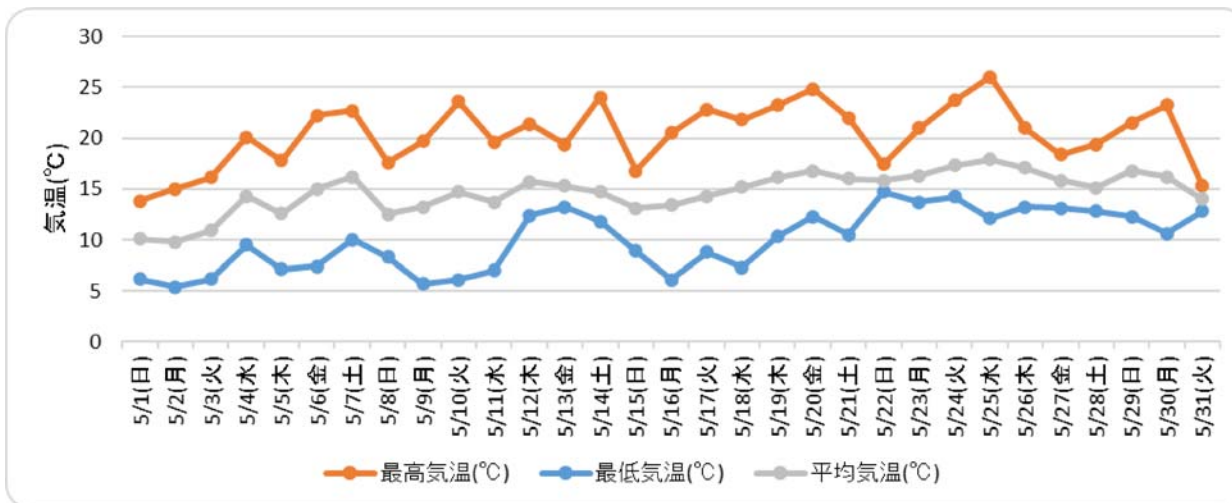
お弁当おにぎり商材

簡便商品

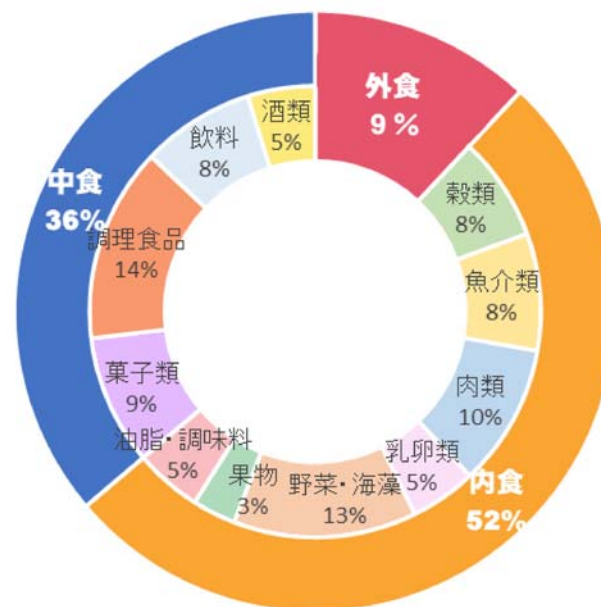
初夏の味覚

バーベキュー

### 《青森市の5月の気温》



### 《青森市の食料費部門別構成比(2人以上の世帯)》

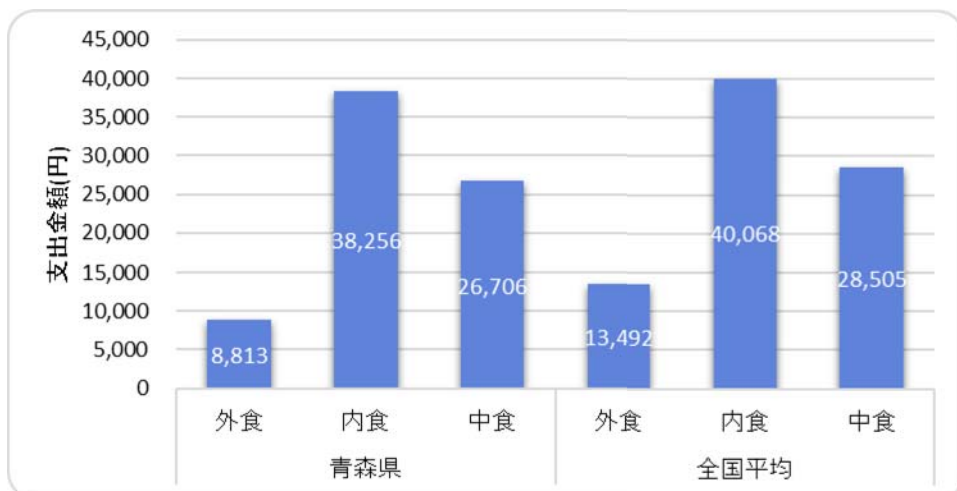


青森市の食料費は  
全国42位  
魚介類費は11位

資料:2022年5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

### 《内食費と外食費と中食の比較(2人以上の世帯)》



## 5月おすすめ商品

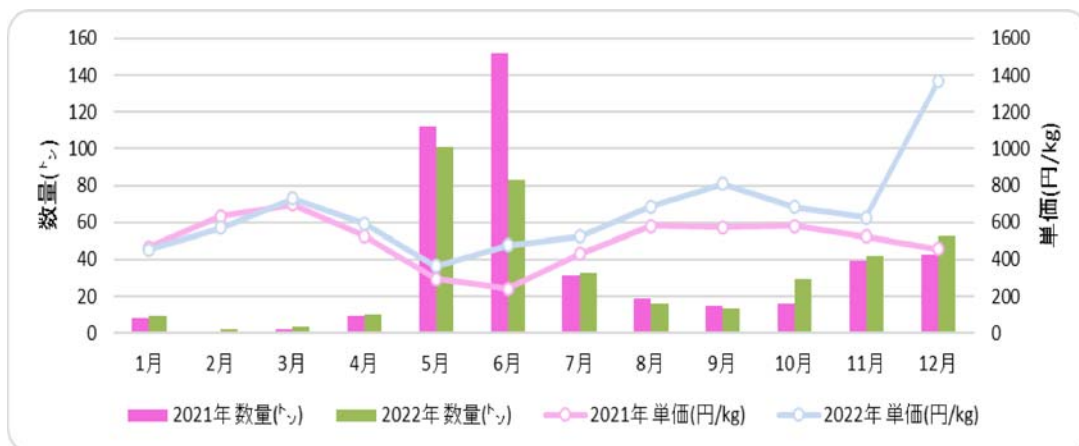
桜前线と一緒にやってきました!

# 天然真鯛

### 《産地状況》

5・6月は青森県内で真鯛の水揚げが最盛期を迎えます。昨年は5月約100トン(対前年比89%)、6月が約83トンと水揚げが減少しました。今年度は平年並みの水揚げが期待されています。

### 《青森県天然鯛の漁獲状況》



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
天然タイ	青森県	3~2kg	1入
〃	〃	1~1.5kg	1入
〃	〃	2~2.5kg	2入
〃	〃	2~2.5kg	3入
〃	〃	3.5~3kg	5~6入
〃	〃	3.5~3kg	8~12入

### 《生活背景と与件》

4月からはじまった天然鯛も5月になると最盛期を迎え、価格も落ち着いてきます。地産地消をはじめ、母の日・こどもの日などのご馳走メニューとしてもおすすめです。



### 《販促POP》



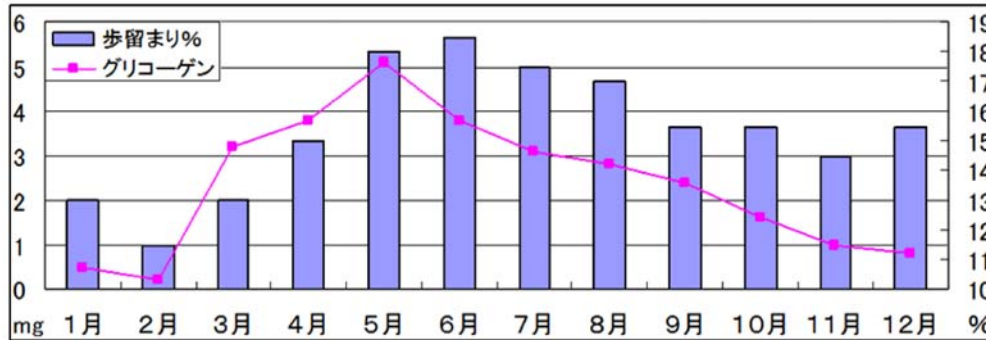
## 5月おすすめ商品

# ベビーホタテ

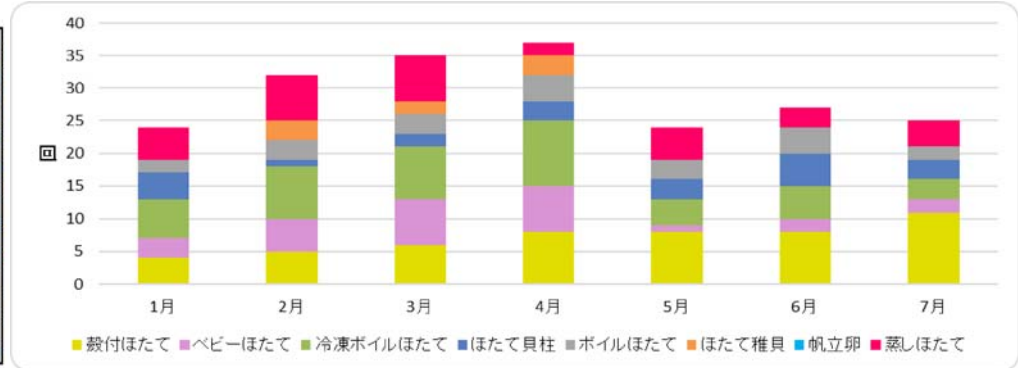
### 《生活背景と与件》

いよいよ「むつ湾新物ベビーホタテ」が先月スタートしました。9月～3月までは冷凍か解凍商品の販売でしたが、4月からは釜茹でチルド(無凍結)が出回ります。「新物」「出回り」というキーワードで売り場に旬訴求・季節訴求を図って下さい。

### 《陸奥湾ホタテのグリコーゲン月別変化(%)》



### 《地元量販店販促状況》



4月～8月には美味しいと言われているが、帆立の貝柱の水分量が減り旨味成分であるアラニン、グリコーゲン、グルタミン酸が増加する為。

### 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
チルドベビーホタテ	陸奥湾	500g	20入
〃	〃	2kg	2kバルク



### 《販促POP》



## 5月おすすめ商品

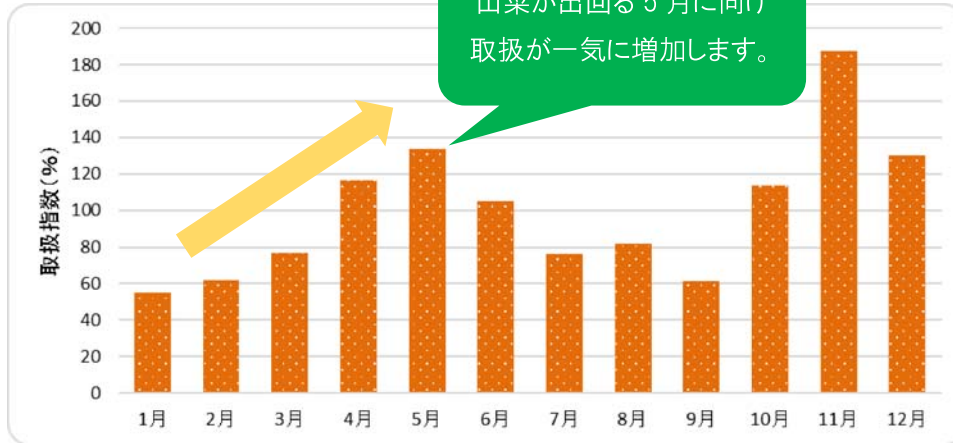
山菜と一緒に!

# 身欠きにしん

### 《生活背景と与件》

いよいよ地元津軽でも山菜シーズンが本格化してきます。山菜と一緒に煮や和え物として、身欠きにしんの需要が増加します。

### 《昨年当社取扱指数》



### 《身欠きにしんの栄養成分》

	身欠鯧	ニシン	イワシ	サンマ	サバ	サケ	
EPA	1975	1274	1381	844	1214	492	
DHA	1191	768	1136	1398	1761	820	
無機成分	カルシウム	190	100	70	75	22	14
	リン	500	260	200	160	160	210
	ナトリウム	500	100	360	140	80	95
	カリウム	980	300	340	36	300	330

血中のコレステロールを低下させるEPAや頭の働きをよくさせる作用・脳梗塞・心筋症予防につながるDHAが多く含まれます。その他カルシウム・カリウム・ミネラルも多く含みます。

### 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
身欠鯧八分乾	アメリカ	300g	10合



津軽地区では山菜シーズンに身欠きにしんと山菜と一緒に煮物・和え物にして消費されます。





# おすすめレシピ

## 鯛茶漬



### 【材料と分量(5人分)】

- 鯛…1 冊 ●ご飯…適量
- わさび…大さじ 1/2
- しょうゆ…50 cc ●すりごま…適量
- 刻みのり…適量 ●お茶…適量

### 【作り方】

- ① 鯛は食べやすい大きさに削ぎ切りにします。
- ② わさびを醤油で溶いて、すりごまと一緒に鯛を漬け込み、味をなじませます。冷蔵庫で 15~30 分ほど冷やすと美味しくいただけます。
- ③ ご飯を盛り、漬け込んでおいた鯛をのせます。刻みのりとお好みで白ごまをかけ、お茶をかけていただきます。

## 鯛のアラ煮

### 【材料と分量(2人分)】

- 鯛の頭やアラ…1 尾分
- 塩…適量
- 日本酒…100cc
- 水…400 cc ●醤油…大さじ 4
- みりん…大さじ 2 ●白髪葱…適量

### 【作り方】

- ① 鯛はウロコを取ってから塩をまぶし 10 分程おきます。
- ② 熱湯にアラを入れ 1 分したらザルに取り、流水でウロコ・内臓を洗います。
- ③ 鍋に水・酒・醤油・みりんを入れ沸騰後②を入れ 20 分程煮ます。
- ④ 煮汁が半分ほどになったらお皿に盛り付け白髪葱を添えれば完成です。



## ベビーホタテのおからサラダ



### 【材料と分量(4人分)】

- ベビーホタテ…8 個
- おから…150g
- 玉ねぎ…25g
- スナップエンドウ…4 本
- ミニトマト…4 個
- マヨネーズ…大さじ 3
- ヨーグルト…大さじ 2
- クリームチーズ…大さじ 1
- 粗びき胡椒…1~2 振り
- バター…10g

### 【作り方】

- ① ベビーホタテはサッと茹でてザルにあげ粗熱をとっておく。4 つに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして平ザルに広げて空気に 30 分程さらし水に漬けて固く絞る。スナップエンドウは筋を取り、さっと茹で斜めに切る。ミニトマトは洗って 4 つに切る。
- ③ おからを耐熱ボールに入れてバターをのせラップをせずに 600w4 分の過熱をする。加熱が終わったら粗びき胡椒を加えて混ぜ合わせ粗熱を取る。
- ④ マヨネーズ・ヨーグルト・クリームチーズを混ぜてソースを作り③のおからと和える。
- ⑤ 玉ねぎを全体に混ぜ込んだらベビーホタテとスナップエンドウを加えて混ぜる。
- ⑥ 最後にトマトも合わせお皿に盛り付け完成です。

## おすすめレシピ

### 身欠き鯨のネギ味噌あえ



#### 【材料と分量(5人分)】

- 身欠き鯨…5本程度
- 味噌…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 万能ねぎ…1束

#### 【作り方】

- ① 身欠き鯨は皮をはぎ、そぎ切りにして酒を振っておいておきます。
- ② 万能ねぎをサッと茹でて冷水に取り、水気を切って5cm幅に切ります。
- ③ みりんと味噌をよく混ぜておき、食べる直前にあえます。  
(身欠き鯨は酒を振って和えると生臭く感じにくくなります。)

### 平目のムニエル



#### 【材料と分量(5人分)】

- 平目切身…50g×5
- 小麦粉…適量
- 塩胡椒…適量
- バター…40g
- オリーブオイル…大さじ3
- レモン…お好みで
- 醤油…大さじ2

#### 【作り方】

- ① 平目の切り身に塩胡椒をふります。
- ② 小麦粉をまぶしてオリーブオイルとバターの入れたフライパンでしっかり焼く。
- ③ レモン果汁に醤油を加えたソースをかけてお好みでレモンを添えて完成！  
彩りよく付け合わせを加えてどうぞ。

### あさりと春きゃべつのパスタ



#### 【材料と分量(2人分)】

- あさり(砂ぬき済)…200g
- 春きゃべつ…1/4個
- にんにく…1かけ
- パスタ…150g
- 白ワイン…大さじ3
- お湯…300cc
- オリーブオイル…大さじ4
- 塩・胡椒…少々

#### 【作り方】

- ① フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブオイル大さじ3を入れ火にかけて、香りが出てくるまで熱する。
- ② 香りが出て出てきたら、あさりと白ワインを加えて蓋をしあさりが開くまで加熱をする。
- ③ お湯300ccを入れ沸騰したらざく切りにしたきゃべつを入れ、しんなりするまで火を通す。
- ④ 固めに茹でたパスタを加え、程よい堅さになるまでスープとよく絡める。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえて、火を止め残りのオリーブオイル大さじ1をかけてお皿にもりつけたら完成！