

# 6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	国際親の日 国際こどもの日 世界牛乳の日 防災の日・防災用品点検の日 衣替えの日			16	金	和菓子の日 麦とろの日 無重力の日 トロの日 バイクエクササイズの日 手羽トロの日	東北絆まつり 2023 (青森市：～18日)	
2	金	横浜カレー記念日 路地の日 甘露煮の日 イタリアワインの日 オムレツの日 ローズの日			17	土	国産なす消費拡大の日 いなりの日 減塩の日 砂漠化および干ばつと戦う国際デー 薩摩の日	古都ひろさき花火の集い (弘前市)	
3	土	世界自転車デー 測量の日 いのりの日 くるみパンの日 みたらしだんごの日			18	日	父の日 国際寿司の日 持続可能な食文化の日 海外移住の日 おにぎりの日 モンブランの日		市場休
4	日	虫の日 蒸しパンの日 蒸し料理の日 蒸し豆の日 土地改良制度記念日 武士の日 プロポーズの日		市場休	19	月	朗読の日 ベースボール記念日 元号の日 ロマンスの日 熱カレーの日 松坂牛の日 共育の日	宵宮 十一面観音 (弘前市・新寺町)	
5	月	世界環境デー・環境の日 ろうごの日 落語の日・寄席の日 天釈日は開運財布の日	宵宮 山観普門院 (弘前市・西茂森町)		20	火	世界難民の日 ペパーミントの日 健康住宅の日 ワインの日 発芽野菜の日 シチューライスの日		
6	火	芒種 楽器の日・邦楽の日 いけばなの日 兄の日 飲み水の日 家族だんらんの日 ロールケーキの日			21	水	夏至 国際ヨガの日 えびフライの日 世界一周の日 冷蔵庫の日 キャンドルナイトの日 水事無しの日		市場休
7	水	母親大会記念日 むち打ち治療の日	宵宮 薬王院 (弘前市・笹森町)	市場休	22	木	かこの日 ボウリングの日 DHAの日 夫婦の日		
8	木	世界海洋デー 学校の安全確保・安全管理の日 大鳴門橋開通記念日 ローションパックの日			23	金	沖縄慰霊の日 オリンピック・デー 天ぷらの日 乳酸菌の日 国産小ねぎ消費拡大の日		
9	金	ロックの日 ロックウールの日 ドナルドダックの誕生日 たまごの日 まがたまの日 サイバー防災の日 ログホームの日 パソコン検定の日	宵宮 稲荷神社 (弘前市・和徳町)		24	土	UFOの日・空飛ぶ円盤記念日 ドレミの日 UFO キャッチャーの日 地蔵の縁日 五月雨忌、愛宕の縁日	宵宮 天満宮 (弘前市 西茂森・浜の町)	
10	土	時の記念日 ミルクキャラメルの日 緑豆の日 夢の日 ミルクキャラメルの日			25	日	船員デー 住宅デー 詰め替えの日 生酒の日 プリンの日 天神の縁日		市場休
11	日	入梅 傘の日 梅酒の日 雨漏り点検の日	宵宮 金山神社 (弘前市・富田)	市場休	26	月	露天風呂の日 雷記念日 オリエンテーリングの日		
12	月	児童労働反対世界デー 恋人の日 わんにゃんの日			27	火	演説の日 ちらし寿司の日 起業を応援する日		
13	火	小さな親切運動スタートの日 いいみょうがの日			28	水	貿易記念日 パフェの日 動物看護の日		市場休
14	水	世界献血者デー 手羽先記念日	宵宮 護穀神社 (弘前市・住吉町)	市場休	29	木	佃煮の日 国際熱帯デー 夢中でトレーニングの日		
15	木	米百俵デー オウムとインコの日 生姜の日 信用金庫の日 暑中見舞いの日	宵宮 神明宮 (弘前市・小人町)		30	金	国際小惑星デー 議会制度の国際デー みその日 夏越ごはんの日 うちエコ!ごはんの日 サワーの日	宵宮 胸肩神社 (弘前市・品川町)	

※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。

## 6月販促

### 《6月キーワード》

6/18(日)父の日のご馳走

農繁期…おにぎり商材

宵宮シーズン到来

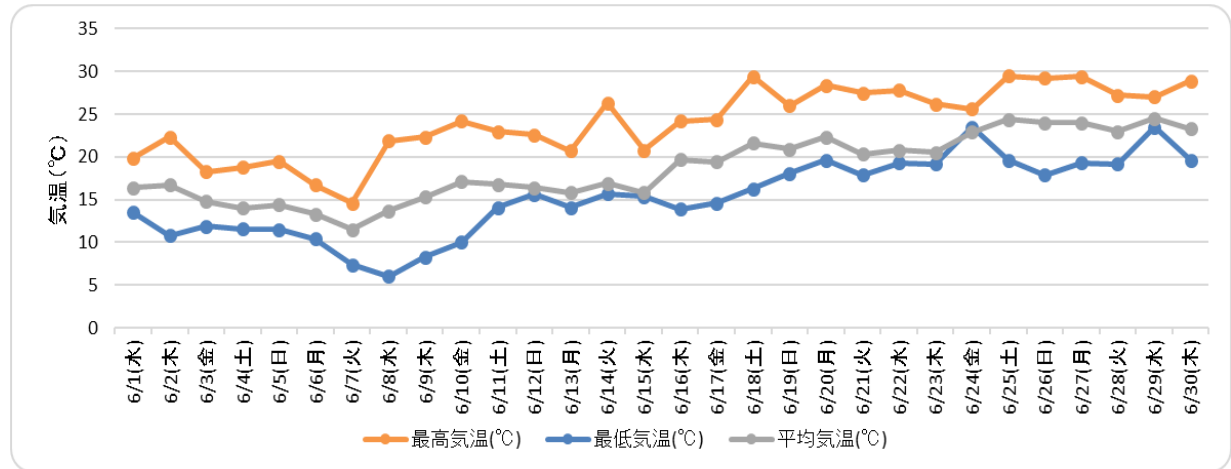
刺身、BBQ 商材

梅雨入り、気温上昇…簡便商材

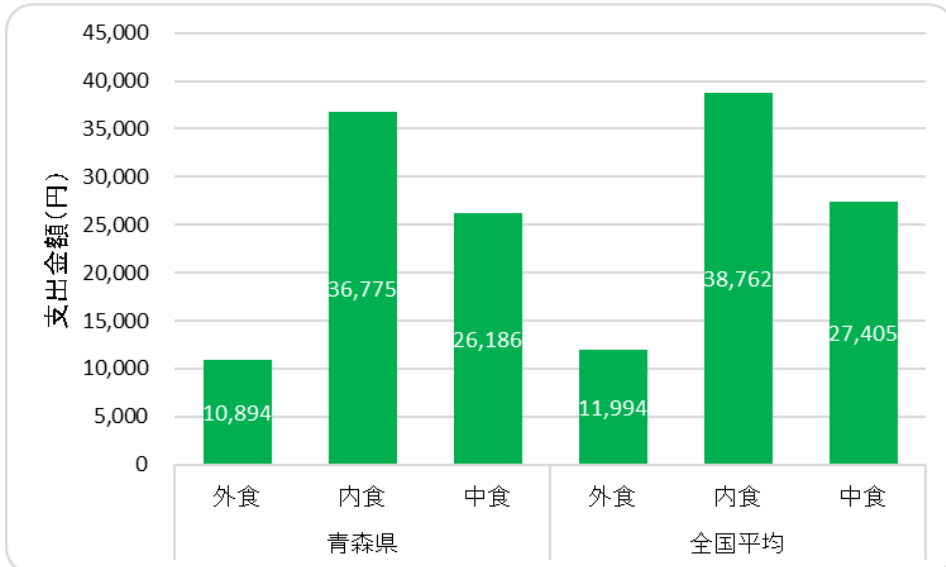
涼味商材

土用の丑の日仕掛け

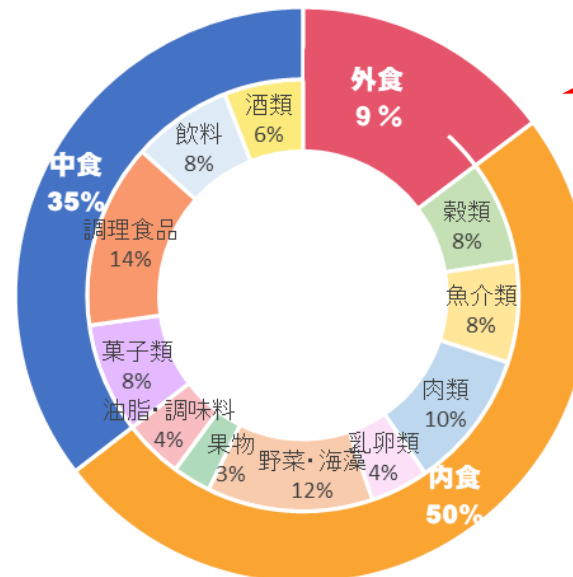
### 《青森市の6月の気温》



### 《内食費と外食費と中食の比較(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40位  
魚介類費は19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

# 6月おすすめ商品

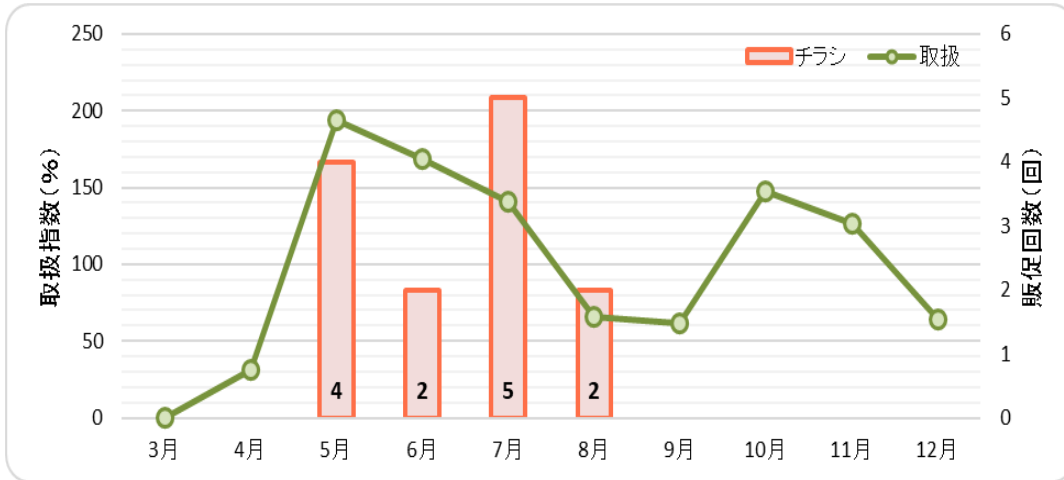
「淡水魚」シーズンの到来！

## あゆ 鮎

### 《生活背景と与件》

いよいよ淡水魚のシーズンの到来です。養殖鮎については今年も生産量が潤沢ですが生産コストの増加により昨年よりやや高めの相場で推移すると見込まれます。

### 《当社取扱状況と販促回数》



### 《淡水魚の特徴》

#### 鮎(あゆ)

低温で流れの早い水質を好むため日本の河川に適応した魚です。各地で禁漁期間があり、多くの河川で6月～9月が解禁となります。



### 《販促 POP》



定番の塩焼きから鮎飯・甘露煮など！



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
天然仕上げあゆ	和歌山	1kg	10～12尾
〃	愛知	1kg	9～12尾
〃	岐阜	1kg	10～11尾



## 5月おすすめ商品

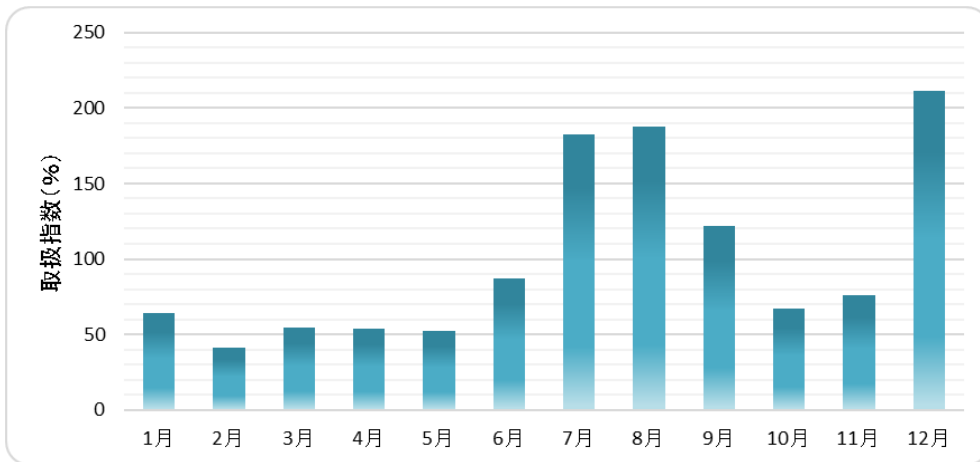
地元の郷土料理です！

# 塩皮鯨

### 《生活背景と与件》

八戸沖での鯨漁もスタートして生鮮での出荷も見られてきます。加工品にはまださほど営業が出てませんが、今後は商品化されて増えてくる見込みです。時期的にも塩皮鯨の動きが活発になりそうです。

### 《当社取扱状況》



塩くじらは塩抜き・油抜きが大切です！！

くじらの油脂は消化し難いため油抜きせず一度に大量に摂取すると下痢の原因になります。また、この工程をしっかりする事によって脂っこさがなくコリコリとしたよい触感になり、凝縮した旨味が出ます！



### 《販促 POP》

### 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
塩皮くじら小ブロック	函館沖	200g 真空ブロック	10個入
塩皮くじら	アイスランド	85P小切れ	18入
さらし鯨	国産	50g	P298



## 塩皮くじら

### くじら汁

【くじら汁の作り方】

- ① 塩くじらは塩抜き/油抜きをする。
- ② じゃがいも、たまねぎ、なす、人参は一口大に切る。
- ③ 水と和風出汁の素と酒で②を煮て、柔らかくなったら塩くじら、さやいんげんを入れ、醤油で味を整える。

調理の前に必ず塩抜き/油抜きを！

塩皮くじらは表面の塩を流水で洗い流し、熱湯をかけて油抜きをします。

【留意事項】

ツナ鯨の油脂は消化し難いため、油抜きをせずに一度に大量に召し上がると下痢を起す可能性があります。調理の際は十分に油抜きをして、一度に大量に摂取するのはご遠慮ください。

## 塩皮くじら

塩皮くじらとナスの炒め物

塩抜きを忘れなく！

塩皮くじらの塩抜き方法

塩皮くじらは表面の塩を流水で洗い流し、熱湯をかけて油抜きをします。

【塩皮くじらとナスの炒め物の作り方】

- ① フライパンを熱し塩抜きした塩皮くじらを炒め、さらに斜め薄切りにしたナスを入れしんなりするまで炒めます。
- ② クッキングペーパーで余分な油をよくふき取ります。
- ③ 酒、しょうゆ、みりん、唐辛子などで味付けして完成です。

# 5月おすすめ商品

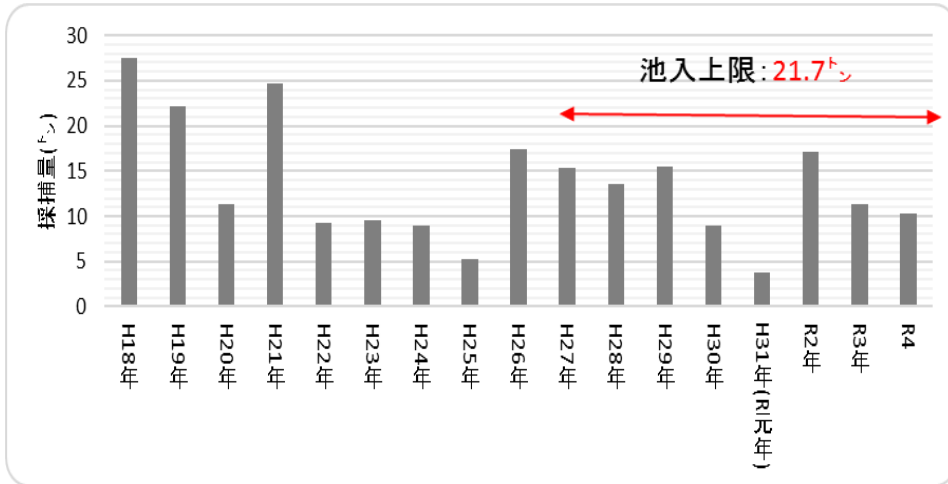
今年の土用丑の日は7月30日(日)です!



## 《生活背景と与件》

6月に入ると気温も一気に上昇してきます。今年の土用丑の日は7/30(日)となっています。本番に向けて6月からしっかりと品揃えを行うことが7月成功の秘訣です。売り場をしっかりと広げていきましょう。

## 《ニホンウナギ稚魚の池入れ数量》



## 《うなぎに含まれる成分と効能》

	ビタミンA (1500μg)	ビタミンB1 (0.75mg)	ビタミンB2 (0.74mg)
1位	うなぎ 1500μg	豚肉 0.85mg	うなぎ 0.74mg
2位	にんじん 720μg	うなぎ 0.75mg	豚肉 0.23mg
3位	チーズ(プロセス) 260μg	ほうれん草 0.13mg	ほうれん草 0.23mg
4位	たまご 160μg	牛乳 0.06mg	
効用	免疫力を高め、粘膜の生成に必要で、ニキビや肌荒れを防ぐ。不足すると風邪をひきやすくなる。	糖質をエネルギーに分解する。疲労物質である乳酸を除去するなどの役割があり、不足すると倦怠感、眠気、消化不良や、筋肉痛になりやすい。	脂質を分解してエネルギーを生み出し、皮膚・粘膜を保護する。不足すると、口角炎や皮膚炎になる。
ビタミンD (19μg)	骨粗しょう症、イライラ、虫歯の防止に役立つ		
ビタミンE (4.9mg)	細胞の老化防止。身体の防衛力低下、動脈硬化防止に役立つ		

## 《商品案内》

品名	産地	規格	入数
長蒲焼き	鹿児島	2k×5合	50尾
〃	〃	〃	70尾
〃	中国	10kg	45尾
〃	〃	〃	60尾
串蒲焼き	〃	90g串100本	9k
〃	〃	130g串100本	13k

## うなぎはビタミンの宝庫!!

### 《販促 POP》





# おすすめレシピ

## うざく



### 【材料と分量(5人分)】

- 鰻蒲焼…2枚 ● きゅうり…1本
- みょうが…3個 ● 白ごま…大さじ1
- すし酢…大さじ1と1/2
- 米酢…大さじ1と1/2
- 塩(きゅうりの塩もみ用)…少々

### 【作り方】

- ① 鰻は1cm幅に切ってフライパンで軽く炒める。
- ② みょうがは縦半分に切り千切りに、きゅうりは輪切りにして塩もみをしてから水で洗い塩気を切る。
- ③ 調味料と具材すべてを混ぜ合わせたら完成！

## 鰻とにんにくの芽のスタミナ炒め

### 【材料と分量(4人分)】

- 鰻の蒲焼き…1串 ● にんにくの芽…1束
  - もやし…1袋 ● にんにく…1片
  - 塩…少々 ● 粉山椒…少々
- 〈合わせ調味料〉
- オイスターソース…小さじ1 ● 水…大さじ2
  - 蒲焼きたれ…大さじ1
  - 中華スープの素…小さじ1

### 【作り方】

- ① 鰻は熱湯をかけて脂抜きをして一口大に切ります。
- ② にんにくの芽は4cm幅に切り塩少々を加えた湯で硬めに茹でます。もやしは洗ってひげ根をとり、にんにくは薄切りにします。
- ③ 中華鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら取り出しておき、その鍋でにんにくの芽を炒め、鰻、もやしの順で炒めた後合わせ調味料を加え完成です！



## 塩皮くじらとなすの炒め物



### 【材料と分量(4人分)】

- 塩皮くじら…170g ● なす(中)…3本
- 鷹の爪…少々 ● 醤油…大さじ2
- みりん…大さじ2

### 【作り方】

- ① 塩皮くじらは水洗いし表面の塩を流してから熱湯にくぐらせて塩抜きをします。
- ② なすは1本を横半分に切り厚めの短冊風に切ります。
- ③ フライパンに塩皮くじらを入れて炒めます。
- ④ 余分は油をキッチンペーパーで吸い取ったらナスを入れて炒め、しんなりしたら鷹の爪、調味料を入れて味付けをして完成！

## 鯨肉の韓国風サラダ

### 【材料と分量(2人分)】

- 鯨肉(赤身)…100g ● 小葱…1本
- プリーツレタス…4枚 ● ニンニク…1/4片
- 醤油…小さじ1 ● みりん…小さじ1
- 白ごま…少々 ● ごま油…小さじ1
- 韓国のり…8枚

### 【作り方】

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。小葱は小口切り、にんにくはすりおろし、韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 鯨肉は薄切りにする。
- ③ ポウルににんにく、醤油、みりん、ごま油、白ごまを入れてよく混ぜる。
- ④ 鯨肉、レタス、韓国のりを入れて合わせダレで和え器に盛り付けて完成！



## おすすめレシピ

### ほたてとトマトのパスタ



#### 【材料と分量(2~3人分)】

- パスタ…250g
- ほたて…300g
- トマト…3個
- オイルサーディン…1缶
- にんにく…2片
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…少々

#### 【作り方】

- ① ほたては縦に切り、1個を4等分にします。(縦に切ると歯応えがアップ!)
- ② トマトは2cmを目安に角切り。にんにくはみじん切り。オイルサーディンはフォークで荒めにほぐしておきます。
- ③ にんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ、弱火でゆっくり炒めます。
- ④ 香りがたってきたらオイルサーディンを入れてこんがりするまで炒めます。
- ⑤ ほたてを入れて絡め、表面が白くなるまで火を通していきます。
- ⑥ トマトも入れて木べらで叩くようにしながら煮崩れるまで火を通し、塩・胡椒で味を整えていきます。
- ⑦ パスタは表示時間より3分ほど短めに茹でておきます。
- ⑧ 茹でたパスタと⑥を絡めたら完成!

### いわしのエスカベージュ



#### 【材料と分量(4人分)】

- いわし…4尾
- 塩こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ1と1/3
- サラダ油…大さじ2
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/4本
- ピーマン…1/2個
- パプリカ…1/4個
- ＜マリナード＞
- 酢…大さじ4
- サラダ油…大さじ2.5
- 塩こしょう…少々
- 白ワイン…大さじ1

#### 【作り方】

- ① いわしは手開きにして塩こしょうを振りしばらく置いておく。
- ② 野菜はすべて千切りにしてサッと茹でて水気を切って冷ましておく。
- ③ マリナードの調味料を全て混ぜ合わせ②と合わせる。
- ④ いわしの水分をキッチンペーパーで取り、小麦粉をまぶしてフライパンで身の方からカリッと焼く。皮面も同様に焼き上げる。
- ⑤ 焼き終わったいわしに③の調味料をかけて漬け込む。30分程度冷蔵庫に入れて味を染み込ませていく。
- ⑥ お皿にいわしと野菜を盛り付けて完成! あればレモンの輪切りを添えても◎