

# 7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	土	海開き 山開き こころの日 国民安全の日 銀行の日 童話の日 じゅんさいの日 さしみこんにやくの日			16	日	後の藪入り 盆送り火 閻魔参り・閻魔賽日 駅弁記念日 外国人力士の日 虹の日 からしの日 国土交通 Day		市場休
2	日	半夏生 一年折り返しの日・真ん中の日 タコの日	ブルーベリー摘み取り体験 (十和田市：～31日)	市場休	17	月	海の日 世界絵文字デー 漫画の日 東京の日		市場休
3	月	ソフトクリームの日 七味の日 渚の日 涙の日			18	火	ネルソン・マンデラ国際デー 光化学スモッグの日		
4	火	アメリカ独立記念日 梨の日 シーザーサラダの日 恩納もずくの日			19	水	女性大臣の日 マッターホルン北壁登頂の日 やまなし桃の日 あいしいラーメンの日		
5	水	江戸切子の日 とりなんこつの日 穴子の日 農林水産省発足記念日 プラチナエイジの日		市場休	20	木	月面着陸の日 ハンバーガーの日 Tシャツの日 夏割の日 発芽野菜の日 ビリヤードの日		
6	木	サラダ記念日 零戦の日 ピアノの日 ワクチンの日			21	金	自然公園の日 日本三景の日 神前結婚記念日		
7	金	小暑 七夕 ゆかたの日 川の日 竹・たけのこの日 そうめんの日 冷やし中華の日 サマーバレンタインデー			22	土	下駄の日 ナッツの日 著作権制度の日 ディスコの日 円周率近似値の日 夫婦の日 ショートケーキの日		
8	土	質屋の日 中国茶の日 なはの日 菌労感謝の日			23	日	大暑 日本最高気温の日 鮮度保持の日 カンスの日		市場休
9	日	ジェットコースターの日 なく日 おなかキレイ日		市場休	24	月	劇画の日 地藏盆・地藏会 テレワーク・デイ		
10	月	納豆の日 国土建設記念日 指笛の日 ブナピーの日 日本なまずの日 オイルの日 クリエイトの日			25	火	かき氷の日 日本住宅公団発足記念日 知覚過敏の日 はんだ付けの日 ナブコの日 うま味調味料の日		
11	火	世界人口デー 職業教育の日 真珠記念日 ラーメンの日 アルカリイオン水の日			26	水	ポツダム宣言記念日 日光の日 幽霊の日 夏風呂の日 ナプロアースの日 うな次郎の日		市場休
12	水	ラジオ本放送の日 人間ドッグの日 洋食器の日 デコレーションケーキの日		市場休	27	木	スイカの日 政治を考える日 ニキビケアの日 もえびな記念日 仏壇の日		
13	木	盆迎え火 生命尊重の日 日本標準時制記念日 ナイスの日 もつ焼の日 水上バイクの日			28	金	世界肝炎デー 菜っ葉の日 なにわの日 地名の日 第一次世界大戦開戦記念日 プレミアムフライデー		
14	金	免疫記念日 パリ祭・フランス革命記念日 廃藩置県の日 ペリー上陸記念日 内臓脂肪の日			29	土	世界肝炎デー 白だしの日 福神漬けの日 七福神の日 永くつながる生前整理の日 肉の日	「津軽は、夏へ」出陣祭 (黒石市)	
15	土	お盆・盂蘭盆会 中元 世界ユース技能デー 大阪港開港記念日 ファミコンの日	十和田湖湖水まつり (十和田市：～16日)		30	日	夏の土用丑の日 国際フレンドシップ・デー 明治天皇祭 大正改正の日 生サーモンの日	黒石ねぶた祭 (黒石市：～8/5日)	市場休
					31	月	パラグライダー記念日 蓄音機の日 クールジャパンの日 土地家屋調査士の日 ビーチの日	八戸三社大祭 (八戸市：～8/4日)	

※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合があります。

# 7月販促

## 《7月キーワード》

7/2(日)半夏生

7/7(金)七夕

7/17(月)海の日

7/30(日)土用の丑の日

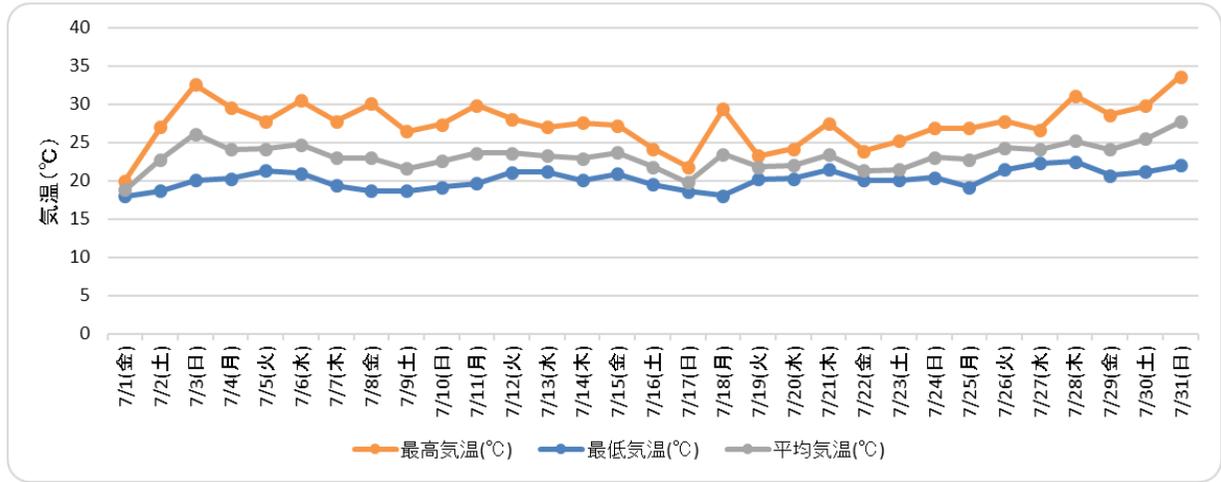
宵宮シーズン

バーベキュー商材

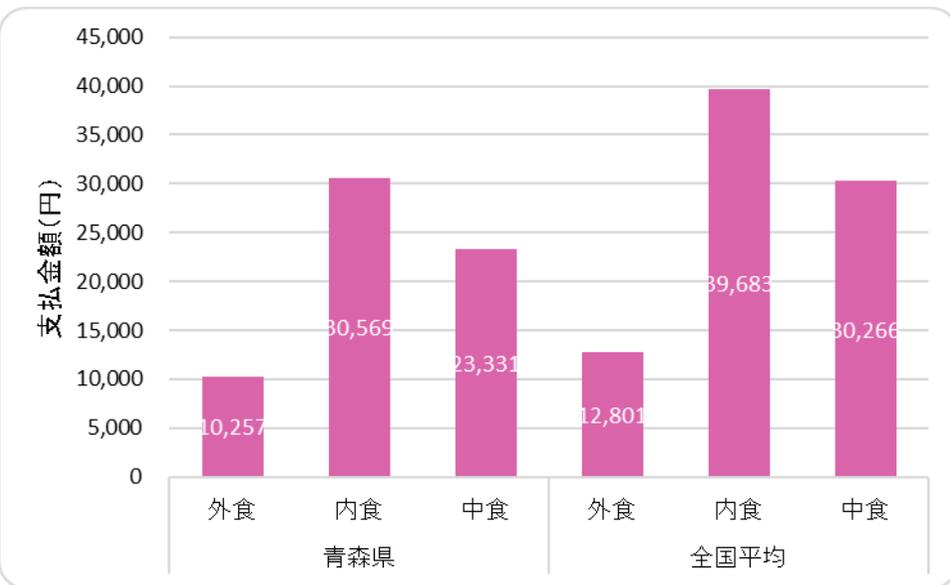
簡便商材

スタミナ・塩物・涼味

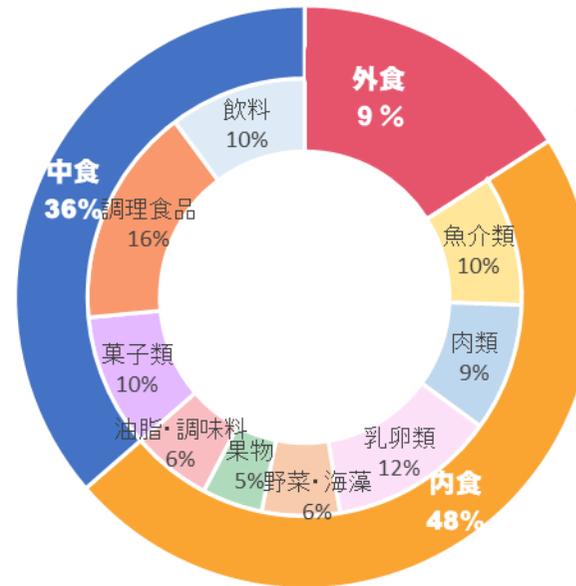
## 《青森市の7月の気温》



## 《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 32 位  
魚介類費は 7 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

## 7月おすすめ商品

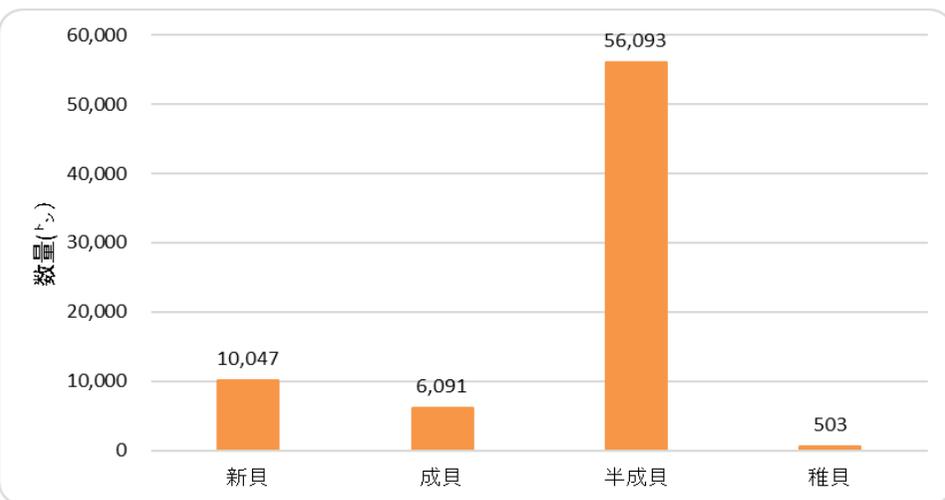
バーベキューシーズン！

# 活ほたて

### 《商品状況》

今年はラバー(卵)採りで西部も3月後半からの出荷となりましたがほぼ終了です。東部から下北にかけて斃死もあり水揚げ量は平年並みです。今年は海水温の影響からか成育が悪く中心サイズは<sup>\*</sup>。5/6枚型になります。三陸は新貝が大きくなり<sup>\*</sup>。4/5枚が中心になります。下北野牛の天然貝も水揚げになりますが、養殖同様<sup>\*</sup>。5~6枚型中心です。相場は半生貝の高値取引と三陸産が貝毒ということで高値予想です。

### 《青森県帆立水揚げ実績(2022年4月~3月)》



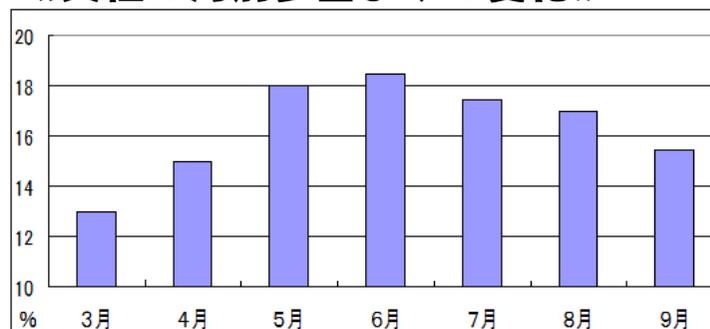
### 《商品案内》

産地	サイズ	規格	枚数
青森陸奥湾	特	10kg	50/55枚
〃	大	〃	60/65枚
青森下北	大	〃	50/55枚
	中	〃	60/65枚

### 《生活背景と与件》

陸奥湾の帆立については貝柱が一番大きくなっている月です。貝柱に含まれるグリコーゲン・アミノ酸も多く、帆立の旨味が一番多い時期です。また7月は下北産の天然貝がちょうど身入りが良くなってきます。

### 《貝柱の月別歩留まりの変化》



5月から8月までは貝柱の歩留まりが高めの良い時期です。

7月は海開きの時期です。行楽にはバーベキューセットを持ち出し野外でパーティーが多くなってきます。バーベキュー商材としてセールスアピールを強化していきましょう！



# 7月おすすめ商品

7月の土用しじみは旨さ抜群！

## しじみ

### 《生活背景と与件》

7月はなんといってもうなぎとしじみの販売が大切になります。今年の「土用丑の日」は7月30日(日)となっております。週末にかけて盛り上がり期待出来ますので積極的に販売していきましょう。

### 《うなぎ蒲焼・しじみ消費状況》



### 《産地状況予想》

気温も上昇し、水揚量も順調になってくる時期です。この時期のしじみは夏に向かって「土用しじみ」ということで身入りもよくなり、栄養分・旨味含有量も一年でも非常に良好な時期になってきます。相場的には落ち着いている時期なので販促チラシ頻度を多くして土用丑の日に備えて拡販していきましょう。

土用の丑の日はうなぎとともに、しじみの消費も高くなります！

### 《商品案内》

品名	産地	サイズ	規格
活しじみ	青森十三湖	大	3kg・5kg
〃	〃	中	5kg
〃	〃	小	5kg・10kg
活しじみ (砂抜き済み)	〃	小	5kg

### 《販促 POP》

ミネラル豊富な十三湖のしじみは旨味成分たっぷり！！

買ってすぐ調理ができる！  
**砂抜き済**

青森十三湖産  
**活しじみ**

特殊イオン水で砂抜きしているから旨味も増加！

十三湖協組合長 工藤 伍郎さん

青森県十三湖産

土用の丑の日は『うなぎ』だけじゃない！

青森十三湖産 『しじみ』で夏を乗り切ろう！！

しじみに含まれるオルニチンは肝臓の働きを助ける『栄養の代謝』と『解毒』をスムーズに！だから、「調子がいい」が楽しくて！

「疲れた肝臓を癒す…」というイメージが強いしじみ実はいろんな栄養素が他の食材よりも豊富に含まれています！

●カルシウム● しじみ130mg  
牛乳110mg

▲ビタミンB12▲ しじみ82.8μg  
高さり82.4μg  
牛乳102.8μg

■鉄分■ しじみ5.8mg  
牛乳1-4.0mg  
高さり18.8mg  
ほうれん草2.0mg

100gあたり 約110.6μg

※成分の記載はあくまで目安であり、旬のシーズンによって変動する場合があります。また、旨味成分は加熱調理により減少する場合があります。

## 7月おすすめ商品

# かつお

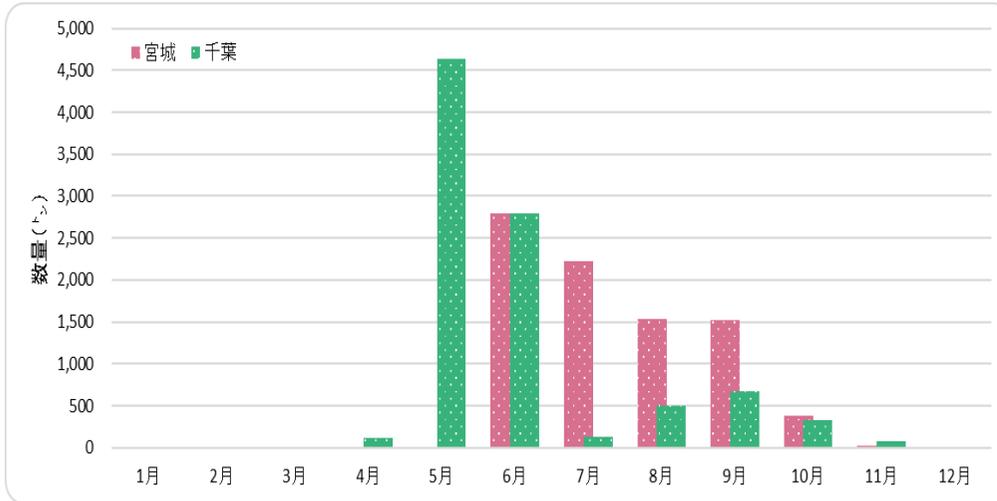
### 《生活背景と与件》

気温も上がり刺身やさっぱりしたメニューの需要が増えてきます。日増しに魚体も増え美味しくなっていきます。また、魚の中でも1・2番の栄養や効果を持っている部分もアピールしながら販促してみたいはいかがでしょうか？

### 《商品状況》

産地は鹿児島から気仙沼を中心に産地移動となります。最盛期～戻りのシーズンまでぶっ通しとなりますが扱的には7月が最も大きい月となり魚体も2Kアップが主流となり美味しさも日に日に増してきます。

### 《昨年生かつお主要漁港月別水揚げ量》



### 《商品案内》

品名	産地	漁法	規格	入数
生かつお	勝浦・気仙沼	釣り	2.5~3kg台	1入
〃	〃	〃	2kg台	3入
〃	〃	巻き網	2kg台	3入
〃	〃	〃	1.5~1.7kg	4入

### 《カツオの栄養・効果》

カツオは特に血合いの部分に鉄分・ビタミン・ミネラルなどの栄養が集中しています。また疲労回復効果、活性酸素を抑える働きを持つ最強の抗疲労成分といわれるイミダゾールペプチドを含んでいます！肝機能を高めるタウリンも豊富に含まれておりカツオは夏バテや疲労回復の強い味方です。



## おすすめレシピ

### 鰹のごね寿司



#### 【材料と分量(4人分)】

- ご飯…2 合分
- 《A》
- 柑橘絞り汁…50ml ●酢…30ml
- かつお…4 半身
- 《B》
- 醤油…大さじ 2 ●生姜…20g
- すりごま白…大さじ 1 ●大葉…6 枚
- みょうが…2 個 ●のり…4 枚

#### 【作り方】

- ① 水加減を控えめにご飯を炊く。
- ② かつおを一口大に切り、混ぜ合わせた《B》の調味料に 30 分程度漬けておく。
- ③ 白ごま…サツと炒る。大葉・みょうが…千切りにする。
- ④ 炊けたご飯をボウルなどに移し、《A》を混ぜずし飯を作り、すりごま・大葉・みょうがを加え、最後にかつおも加えて混ぜ合わせ完成！

### 鰹とリンゴ酢のさっぱりサラダ

#### 【材料と分量(4人分)】

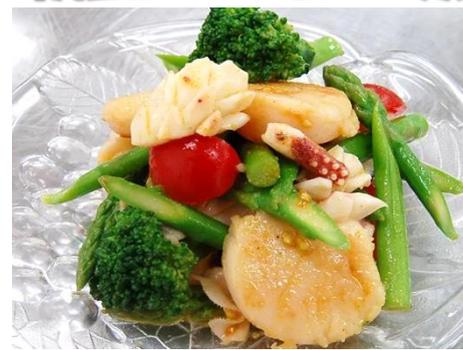
- 鰹刺身…200g ●若布…40g ●レタス…3 枚
- 水菜…1/3 束 ●みょうが…2 個 ●大葉…3 枚
- 紫たまねぎ…40g ●レモン…1/2 個
- 《ドレッシング》
- リンゴ酢…大さじ 3 ●醤油…大さじ 1
- 胡椒…少々 ●オリーブ油…大さじ 1.5



#### 【作り方】

- ① 鰹を 1cmの厚さに切り、ドレッシングを混ぜ合わせ鰹と和えておく。
- ② 若布・レタス…水気を切り一口大。紫たまねぎ…薄切りにし空気にさらす。レモン…いちよう切り。水菜…3cm位の長さに切る。みょうが・大葉…千切り。
- ③ すべての野菜をお皿に盛り付けその上に鰹を乗せる。レモンを散らし残りのドレッシングをかけて完成！

### 帆立&いかの夏野菜カレーサラダ



#### 【材料と分量(4人分)】

- 帆立…4 個 ●いか…1 杯
- アスパラ…5~6 本 ●ブロッコリー…1/2 個
- ミニトマト…6 個
- 《カレードレッシング》
- カレー粉…大さじ 1 ●混合煮だし汁…大さじ 1
- 鶏ガラスープ…小さじ 1/2 ●酢…大さじ 1
- オリーブオイル…大さじ 2 ●砂糖…小さじ 1

#### 【作り方】

- ① アスパラ…軽く茹で冷水に取った後水気を切り一口大の斜め切り。ブロッコリー…小房に分け軽く茹でる。ミニトマト…ヘタを取り半分にする。
- ② 帆立…貝柱とヒモに分け、ヒモは塩で揉んでよく洗い食べやすい大きさに切る。貝柱は 2 枚におろす。いかは皮をむいて一枚に開き一口大に切りサツと茹でる。帆立は水分を拭き取って少量の油で軽く焼く。
- ③ 《カレードレッシング》の調味料を混ぜ合わせ、①と②と和えれば完成！

### 帆立のカルパッチョ

#### 【材料と分量(2人分)】

- 帆立貝柱…4 個 ●レモン汁…小さじ 1
- オリーブオイル…大さじ 1 ●塩胡椒…少々
- ブラックペッパー…お好みで
- コリアンダー(パセリでも可)…お好みで

#### 【作り方】

- ① 帆立の貝柱は薄くスライスしてお皿に盛り付けます。
- ② 塩胡椒をふりかけます。
- ③ レモン汁とオリーブオイルを混ぜ、ほたてに回しかけます。
- ④ 仕上げにブラックペッパー・コリアンダーを振りかけ完成！(辛いのが苦手な方はブラックペッパーを控えめに)



## おすすめレシピ

### 夏野菜とシーフードの本格カレー



#### 【材料と分量(作りやすい分量)】

- エビ…15～20尾 ●イカ…2～3杯
  - ベビー帆立…10個位 ●玉ねぎ…1個
  - トマト…2～3個 ●生姜…1片
  - ニンニク…1片 ●白ワイン…100ml
  - カレー粉…大さじ2 ●片栗粉…大さじ1
  - 塩・胡椒…少々 ●バター…20g
  - ガラムマサラ…少々
  - 生クリーム…100ml
  - 夏野菜(ナス・アスパラ・パプリカなど)  
…お好みのもの適量
  - ご飯…適量
- 《A》
- コンソメ…大さじ2 ●水…800～100ml

#### 【作り方】

- ① エビは殻を取り背に軽く切り込みを入れ背ワタを取る。
- ② イカはゴロと軟骨を取り出し食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、トマトは8つの櫛切りにし、生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ④ スープに使う《A》を一旦煮立てておく。
- ⑤ 夏野菜は食べやすい大きさに切り、素揚げして油を切っておく。
- ⑥ 魚介を鍋に入れ白ワインを入れてふたをし、中火にかけて蒸す。時々ゆすりながら火を通し色が変わったら火を止める。
- ⑦ フライパンにサラダ油とバターを半量を入れ玉ねぎを炒めしんなりしたら残りのバターとにんにく・生姜を入れ炒める。
- ⑧ 香りがたってきたら、カレー粉・小麦粉を加えダマにならないように炒める。
- ⑨ 《A》を数回に分けて加え、煮立ったらトマトと魚介の蒸し汁も加え再び煮立ったら火を弱め7～8分煮て魚介を加える。
- ⑩ 生クリーム・塩胡椒で味を整えお好みでガラムマサラを加える。
- ⑪ お皿にごはん、カレー、夏野菜を盛り付けて完成！

### たこバーグバーガー



#### 【材料と分量(3個分)】

- ポイルたこ…180g ●バンズ…3個分
  - リーフレタス…2枚 ●玉ねぎ…1/6個
  - 人参…1/6本 ●キャベツ…1～2枚
  - パプリカ…1/4個 ●大葉…2枚
  - 枝豆…80g ●サラダ油…大さじ1
- 《A》※オーロラソース材料
- ケチャップ…大さじ2
  - マヨネーズ…大さじ2
- 《B》※調味料
- 卵…1/2個 ●小麦粉…大さじ7
  - 塩…小さじ1/6 ●片栗粉…大さじ2
  - 醤油…小さじ1 ●胡椒…少々

#### 【作り方】

- ① たこはよく洗ってざく切り、枝豆以外の野菜も洗って皮を剥きざく切りにする。
- ② リーフレタスはよく洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ ①のたこ、枝豆以外の野菜をフードプロセッサーにかけて少し粗めのミンチにしていく。
- ④ フードプロセッサーに《B》を加えて、なじむまでかくはんする。(食感が残るくらいが美味しいです。)
- ⑤ 枝豆を入れてタネを3個に分けて空気を抜くようにして形を整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて丸く形を整えて両面を焼く。(火が通りにくい時は蓋をして蒸し焼きにしていく。)
- ⑦ 焼きあがった「たこバーグ」はアミにあげておく。
- ⑧ 《B》を混ぜ合わせてオーロラソースを作る。バンズの断面に塗りレタス・たこバーグを乗せ残りのオーロラソースも間に塗る。
- ⑨ バンズではさんで完成！