

8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	火	水の日 肺の日 パインの日 愛知発明の日 花火の火 はっぴの日 歯が命の日 パーマの日 エイの日			16	水	月遅れ盆送り火 電子コミックの日 キップ パイロールの日 トロの日	黒石よされ流し踊り (黒石市：8/15～8/16)	
2	水	学制発布記念日 博多人形の日 パンツの日 金銀の日 ビーズの日 カレーうどんの日 ハラスメントフリーの日	加賀美流騎馬打毬・徒打毬 (八戸市)	市場休	17	木	日本最高気温の日 プロ野球ナイター記念日 パイナップルの日 地域と共に成長の日 減塩の日		
3	木	ハサミの日 はちみつの日 ハモの日 司法書士の日 ハイサワーの日 ビーチサンダルの日 八丁味噌の日	五所川原花火大会 (五所川原市)		18	金	高校野球記念日 ビーフンの日 健康食育の日 約束の日 糸ようじの日 防犯の日		
4	金	箸の日 橋の日 吊り橋の日 ビヤホールの日 ゆかたの日 世界ビールデー 栄養の日	八戸三社大祭 (八戸市：7/31～8/4)		19	土	世界写真の日 バイクの日 俳句の日・俳句記念日 ウィルソン・バドミントン・キセキの日		
5	土	ハコの日 ハンコの日 タクシーの日 はしご車の日 箱そばの日 発酵の日 パン粉の日 やっこの日	黒石ねぶたまつり (黒石市：7/30～8/5)		20	日	交通信号設立記念日 蚊の日・モスキートデー 誕生記念の日 親父の日 瑠璃カレーの日	津軽花火大会 (藤崎町)	市場休
6	日	広島平和記念日 雨水の日 ハムの日 ハロースクエアの日 太陽発電の日 ハンサムの日	弘前ねぶたまつり (弘前市：8/1～8/7)	市場休	21	月	献血の日 女子大生の日 噴水の日 パーフェクトの日 イージーパンツの日 おいしいバターの日		
7	月	月遅れ七夕 鼻の日 花の日 パナナの日 機械の日 オクラの日 花火人の日 花やしきの日 パートナーの日	青森ねぶたまつり (青森市：8/2～8/7)		22	火	チンチン電車の日 金シャチの日 ヤバイ夫婦の日 パニーニの日 みんなのあんバターの日		
8	火	立秋 世界猫の日 まるはちの日 親孝行の日 そろばんの日 ひげの日 ひょうたんの日 タコの日	五所川原ねぶたまつり (五所川原市：8/4～8/8)		23	水	処暑 白虎隊自刃の日 油の日 奴隷貿易とその廃止を記念する国際デー		市場休
9	水	ながさき平和の日 薬草の日 野球の日 はり・きゅう・マッサージの日 美白の女神の日		市場休	24	木	愛酒の日 ポンペイ最後の日 バニラヨーグルトの日 歯ブラシの日 ドレッシングの日		
10	木	世界ライオンの日 道の日 健康ハートの日 宿の日 ホームヘルパーの日 ハットの日 焼き鳥の日	川倉賽の河原地蔵尊例大祭 (五所川原市：8/8～8/10)		25	金	即席ラーメン記念日 東京国際空港開港記念日 サマークリスマス 川柳発祥の日		
11	金	山の日 がんばれの日 きのこと山の日			26	土	レインボーブリッジ開通記念日 人権宣言記念日		
12	土	国際青年デー 世界ゾウの日 航空安全の日			27	日	日本に原子の火が灯った日 ジェラートの日		市場休
13	日	月遅れ盆迎え火 函館夜景の日 左ききの日		市場休	28	月	民放テレビスタートの日 テレビCMの日		
14	月	専売特許の日 ハッピーサマーバレンタインデー 水泳の日 廃車リサイクルの日	十和田市夏まつり花火大会 (十和田市)	市場休	29	火	核実験に反対する国際デー 文化財保護法施行記念日 焼肉の日 ケーブルカーの日 ベルばらの日		
15	火	月遅れ盆 終戦記念日 中元 刺身の日		市場休	30	水	国際失踪者デー ハッピーサンシャインデー		市場休
					31	木	野菜の日 宿題の日 I love Youの日		

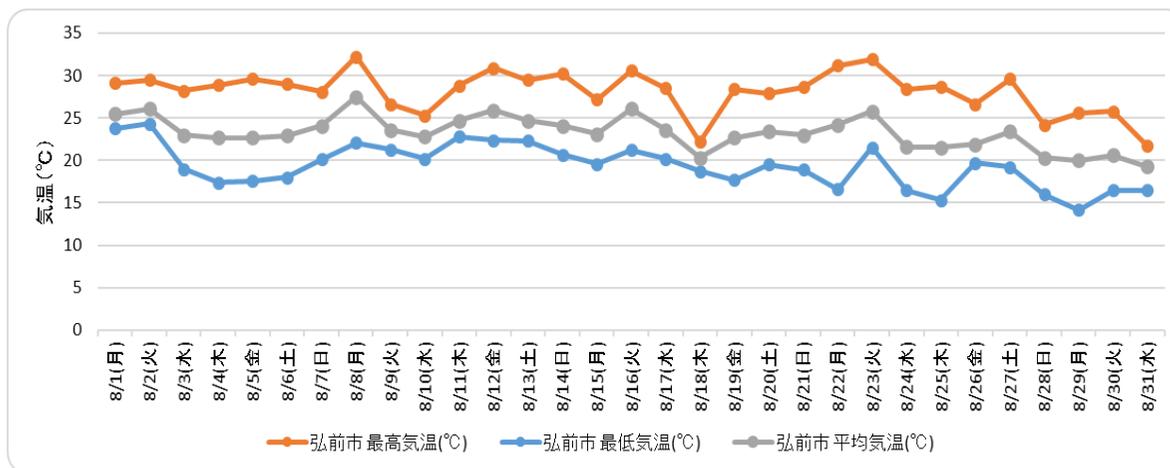
※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合もあります。

8月販促

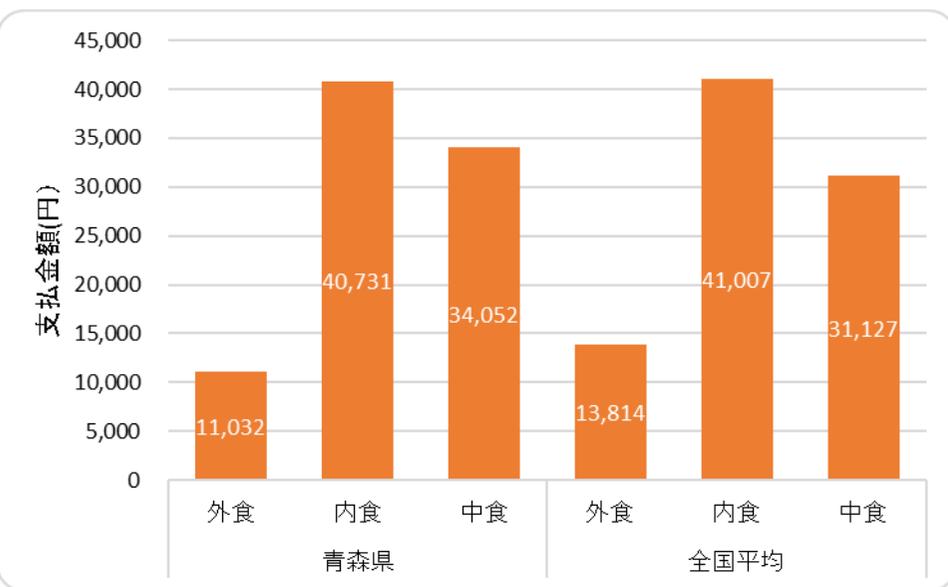
《8月キーワード》

お盆のご馳走
故郷の味
BBQ 宵宮
菅便商品
秋の味覚

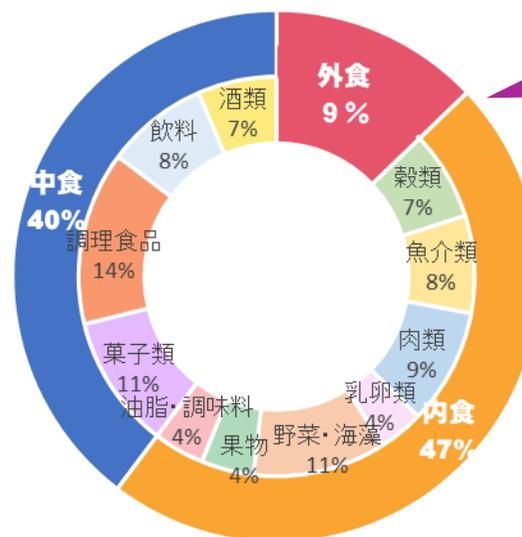
《青森市の8月の気温》



《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 21 位
魚介類費は 4 位

資料: 2022年8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

8月おすすめ商品

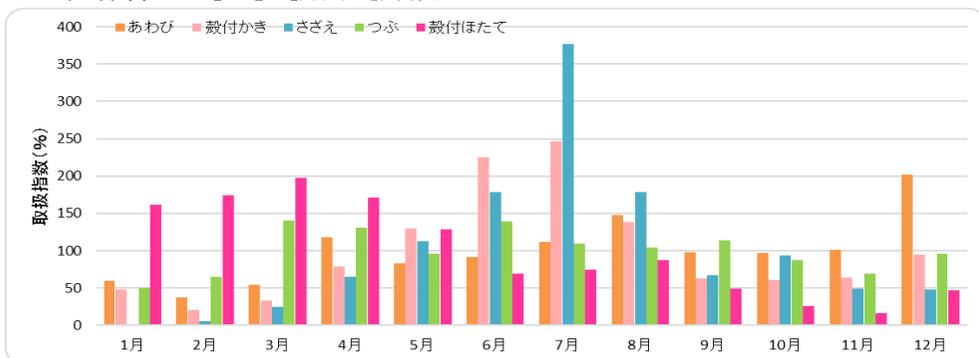
重要商品！バーベキューに！

さざえ

《今年の主要産地商品状況》

秋田	今年は大サイズ（120/100g）5割小サイズ（90/70g）5割くらいのアソートで水揚げは昨年並です。相場は需要が高まる今月前半～お盆にかけて2～1割高になりますが、相場は昨年並みと予想されます。
青森	小泊・下前は時化が続いて水揚げが不安定です。昆布漁が終了し次第、本格的に水揚げ量増になる見込みです。
新潟	佐渡も順調に水揚げがあります。今年もサイズも大きく中サイズ（120g～110g）、小サイズ（100～80g）で選別されますが、小サイズは少ないです。

《貝類の昨年取扱状況》



《商品案内》

産地	形態	サイズ
秋田(男鹿)	5Kタンク入り	個/130～150g
秋田(男鹿)	〃	個/100～110g
秋田(八森)	5Kスチロール	個/70～90g
新潟(佐渡)	5Kタンク入り	個/130～150g
新潟(佐渡)	〃	個/100～120g
新潟(佐渡)	〃	個/80～100g

《生活背景と与件》

気温も高まり、バーベキューをする時期になっております。週末は貝類の動きが大きくなってきますので、普段から新鮮な品揃えをしていきましょう。

～いよいよ地物サザエの水揚げも最盛期～

- ◎**秋田 男鹿**…近年は水槽にも備蓄し砂抜きして海水タンクで入荷しています。
- ◎**角ありサザエ**…波の荒い岩場に多く生息しており特に料理店からの引き合いが多い商品です。岩場の商品なので漁をするのも苦労する為、全体的な数量は少なめです。
- ◎**角なしサザエ**…砂場で比較的取りやすい場所で生息しています。価格は安値で取り引きされます。
- ◎**つきサザエ**…漁の方法がヤスでサザエを突き刺して漁をする為、殻に穴が付きつぼ焼きにすると醤油や汁が穴からこぼれます。しかし価格的には非常に安いです。



8月おすすめ商品

夏バテ防止に効果抜群！

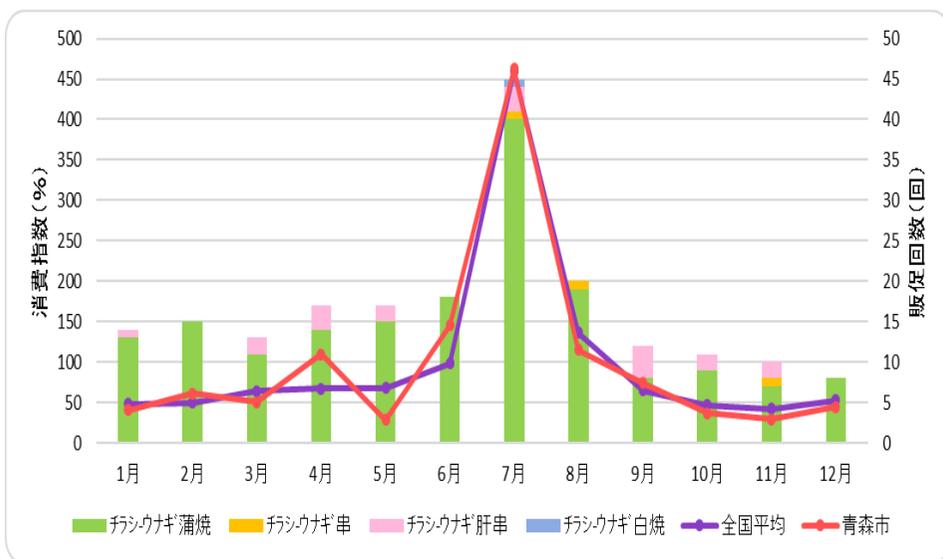
うなぎ蒲焼き

《生活背景と与件》

梅雨も明け暑さも厳しくなる時期です。

スナミナ食としてまだまだ需要が高い時期ですので、レシピや栄養もあわせて販促をしていきましょう。

《うなぎ販促と消費状況》



《うなぎの栄養について》

	ビタミンA (5100IU)	ビタミンB1 (0.75mg)	ビタミンB2 (0.74mg)
1位	うなぎ 5000 IU	豚肉 0.85mg	うなぎ 0.74mg
2位	にんじん 4100 IU	うなぎ 0.75mg	豚肉 0.23mg
3位	チーズ 1200 IU	ほうれん草 0.13mg	ほうれん草 0.23mg
4位		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などの症状があらわれる。	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	骨粗しょう症、イライラ、虫歯の防止に役立つ		
ビタミンE	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	入り数
長蒲焼き	鹿児島	2k×5合	50尾
〃	〃	〃	70尾
〃	中国	5k×2合	45尾
〃	〃	〃	60尾
串蒲焼き	〃	90g串100本	9k
〃	〃	130g串100本	13k

《販促 POP》



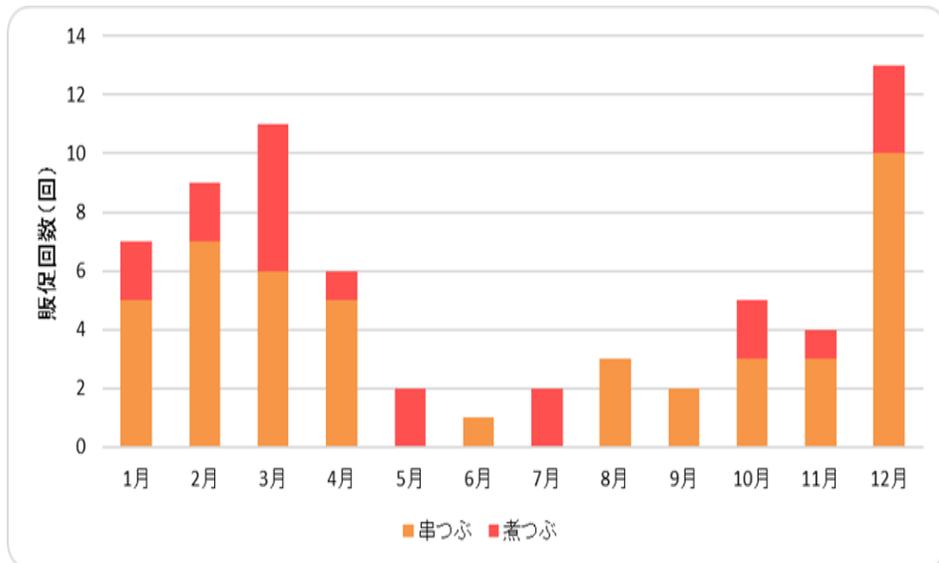
8月おすすめ商品

陸奥湾つぶ貝

《生活背景と与件》

津軽地域では宵宮が各地で開催されたり、お盆商戦も本番です。酒盃の席の一品に『つぶの煮物』や『つぶの酢味噌和え』は人気商品の一つです。

《昨年地元量販店販促状況》



調理が簡単！シンプルな酢味噌味なので
野菜などと混ぜるだけでいろいろアレンジできます！



《商品案内》

品名	産地	サイズ	規格	入数
串つぶ	青森	特大	5さし	27入
〃	〃	大	5さし	30入
〃	〃	中	5.6さし	33~36入
バラつぶ	〃	大・中	1k	8入
〃	〃	小	1k	8入



おすすめレシピ

つぶのネギ味噌和え



【材料と分量(2人分)】

- つぶ貝…5個
- あさつき…2束
- 味噌…大さじ1 ●酢…大さじ1
- みりん…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 練り辛子…お好みで

【作り方】

- ① つぶは汚れを洗い、湯通してから貝から身を取り1口大に切る。
- ② あさつきは茹でてザルに上げる。
- ③ 味噌・酢・砂糖・お好みで練り辛子を混ぜ合わせる。
- ④ あさつきの水分を絞り混ぜ合わせた調味料と切ったつぶをよく混ぜ完成！
※お好みでふきなどの山菜をいれても美味しくいただけます。

さざえと豆苗のサラダ

【材料と分量(4人分)】

- さざえ…2個 ●とろろ昆布…1g
- 豆苗…1/2束 ●かいわれ大根…1/2束
- ねぎ…1本 ●生姜…15g

《土佐酢の材料》

- 酢…180ml ●水…90ml ●砂糖…大さじ2.5
- 醤油…大さじ2 ●味醂…大さじ2.5 ●鰹節…10g

【作り方】

- ① サザエは殻ごと熱湯で1分程茹でてから氷水につける。その後殻から身を取り出しスライスする。
- ② 豆苗はよく洗って3cmの長さに切りさつと茹でる。かいわれ大根は洗って3cmの長さに、ネギは3cm幅の白髪葱にする。生姜は針生姜にしておく。とろろ昆布はよくほぐしておく。
- ③ 土佐酢の調味料を鍋に入れて沸かし鰹節を入れてひと煮たちさせる。粗熱がとれたら裏ごしして氷水で冷やす
- ④ 器に野菜を敷き上にサザエをのせ生姜とろろ昆布を盛り土佐酢をかけ完成！



ほたてと岩もずくの土佐酢かけ



【材料と分量(4人分)】

- 岩もずく…160g ●ほたて貝柱…4個
 - きゅうり…1/2本 ●生姜…10g
- #### 《土佐酢の材料》
- 酢…180ml ●水…90ml ●砂糖…大さじ2.5
 - 醤油…大さじ2 ●味醂…大さじ2.5 ●鰹節…10g

【作り方】

- ① もずくはたっぷりの熱湯に入れサッと茹でザルに上げ流水で洗って水気を切る。
- ② きゅうりは縦に半分に切り薄い斜め切り、生姜は千切り、ほたては食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 土佐酢の調味料を鍋に入れて沸かし鰹節を入れてひと煮たちさせる。粗熱がとれたら裏ごしして氷水で冷やす。
- ④ 器にもずく、きゅうりを盛り付け土佐酢を注いだら完成！

しめさばの香りサラダ

【材料と分量(4人分)】

- しめ鯖…1枚 ●紫玉ねぎ…1/2個 ●小葱…1本
- パプリカ…1/4個 ●きゅうり…小1本

《ドレッシング》

- 醤油…大さじ1 ●酢…大さじ1 ●すだち1/2個
- 粉わさび…小さじ1/2

【作り方】

- ① 紫玉ねぎは薄くスライスし空気にさらしておく。パプリカ1mm薄切り、きゅうり縞に皮を剥いて角切り、小葱は小口切り、しめ鯖は1cm幅に切っておく。
- ② 紫玉ねぎを水にサッとさらして水気を切り盛り付け用の皿に広げる。
- ③ ネギ以外の残りの野菜ももりつけ、その上にしめ鯖を乗せ、最後にネギをちらしてから混ぜ合わせたドレッシングをかけて完成！



おすすめレシピ

鰻と夏野菜のそうめん



【材料と分量(4人分)】

- そうめん…300g ●うなぎ…1 串
 - なす…2 本 ●トマト…1 個
 - かぼちゃ…100g 塩…少々
 - オリーブオイル…大さじ 1
- 《めんつゆ》
- 醤油…100ml ●本みりん…100ml
 - 混合煮だし汁…700ml
 - 砂糖…大さじ 1
- ※お好みでトッピングに大葉・コーン・みょうがなどもおすすめです！

【作り方】

- ① トマトは角切り、なす一口に切り切り込みを入れレンジで3分加熱後冷ます、かぼちゃ薄切りにして一口大に切りレンジで3分加熱後冷ます。鰻は短冊切りにしてフライパンで加熱をしタレを絡めて照り焼きにする。
- ② 《めんつゆ》の材料を鍋に入れてひと煮たちさせる。粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やしめんつゆを完成させる。
- ③ トマト・なす・かぼちゃをガラスボウルに入れて塩とオリーブオイルを加え冷蔵庫で冷やす。(お好みで好きなトッピングを追加してもいいです。)
- ④ そうめんは表示通りにゆで上げて氷水で洗ってザルに上げてよく水を切っておく。
- ⑤ 皿に水気を切ったそうめんを入れて冷やしておいた野菜を上盛り付け、一番上にうなぎを乗せる。
- ⑥ 麺つゆを上からかけてお好みでごま油や一味唐辛子などをかけて完成！

ウニのパスタ～ペペロン風～



【材料と分量(4人分)】

- パスタ…360g ●塩…18g(麺茹で用)
 - 生うに…1 柵(120g) ●にんにく…1 片
 - オリーブオイル…大さじ 3
 - 赤唐辛子…1 本
 - 水菜…60g ●塩…小さじ 1/2
 - 醤油…大さじ 1
- 《トッピング》
- 刻みのり…5g ●大葉…4 枚

【作り方】

- ① 赤唐辛子は小口切り、にんにくは薄切りにしてからフライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかける。
- ② 水菜は 3cm幅に切っておく。大葉は千切りにしておく。
- ③ 鍋に 3.6L の水を入れ沸騰させたら塩(麺茹で用)を加えてパスタを茹でる。少し硬めに茹でて水気を切る。(この時茹で汁を 100ml程とっておく)
- ④ 香りがついたオリーブオイルとにんにくが入ったフライパンに水菜を加えてさつと絡ませる。
- ⑤ 塩とゆで汁を加え、塩が溶けたらすぐにパスタを加えひと混ぜする。
- ⑥ 醤油で香り付けをし火を止めて最後にうにを混ぜる。
- ⑦ お皿に盛り付けてトッピングで刻みのり、大葉を加えて完成！