

9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	金	二百十日 防災の日・防災用品点検の日 くいの日 キウイの日 民放ラジオ放送開始記念日 マテ茶の日			16	土	オゾン層保護の為に国際デー ハイビジョンの日 競馬の日・日本中央競馬会発足記念日 牛とろの日		
2	土	宝くじの日 ダイアナの靴の日 おおききの日 那須塩原市牛乳の日 ねばりスターの日 くず餅の日			17	日	モノレール開業記念日 キュートな日・キュートナーの日 イタリア料理の日 牡蠣むきの日	よさこい津軽・ 弘前カルチャーロード (弘前市)	休場日
3	日	ホームラン記念日 クチコミの日 ベッドの日 クエン酸の日 グミの日 秋の睡眠の日	津軽岩木スカイラインを 歩いてみよう会 (弘前市)	市場休	18	月	敬老の日 かいわれ大根の日 軽量の日 海老の日 「満州事変」勃発記念日		休場日
4	月	関西国際空港記念日 くしの日 クラシック音楽の日 串の日 くじらの日 供養の日 串カツ記念日			19	火	苗字の日 遺品整理の日 九十九島の日 育休を考える日 9.19 いけんの日 クイックルの日		
5	火	国際チャーリーデー 石炭の日 国民栄誉賞の日 計画と実行の日 球根で求婚記念日			20	水	彼岸 空の日 バスの日 国産ロケット初打上げの日 お手玉の日 子どもの成長啓発デー		
6	水	まがたまの日 妹の日 クロスワードの日 黒の日 鹿児島県黒牛・黒豚の日 黒豆の日 黒酢の日 飴の日		市場休	21	木	国際平和デー ガトーショコラの日 スケッチブックの日 クレイジーソルトの日		
7	木	CMソングの日 クリーナーの日 絶滅危惧種の日 97の日 近江ちゃんぼんの日			22	金	国際ピーチクリーンアップデー 世界サイの日 彼岸 孤児院の日 フィットネスの日	さんのへ秋祭り (三戸町)	
8	金	白露 国際識字デー「明治」改元の日 ニューヨークの日 マスカラの日 スペインワインの日			23	土	秋分 手話言語の国際デー 不動産の日 海王星の日 万年筆の日 カフスポタンの日 国実の日		市場休
9	土	重陽の節句・菊の節句 救急の日 世界占いの日 栗きんとんの日 温泉の日 手巻き寿司の日			24	日	世界ゴリラの日 海藻サラダの日 言水 みどりの窓口記念日 歯科技工士記念日 量の日		休場日
10	日	下水道の日 カラーテレビ放送記念日 野外広告の日 車検の日 牛タンの日 弓道の日	三沢基地航空祭 (三沢市)	市場休	25	月	藤ノ木古墳記念日 10円カレーの日 骨壺の日 スターリングシルバーの日 夫婦休みの日		
11	月	二百二十日 警察相談の日 たんぱく質の日			26	火	核兵器の全面的廃絶の為に国際デー 台風襲来の日		
12	火	国際南南協カデー 宇宙の日 クイズの日			27	水	世界観光の日 社日 女性ドライバーの日		市場休
13	水	世界法の日 乃木大将の日 旧司法保護記念日	岩木山お山参詣 (弘前市) ~15日	市場休	28	木	世界狂犬病デー 世界海事デー	猿賀神社宵宮 (平川市)	
14	木	メンズバレンタインデー グリーンデー コスモスの日 食いしん坊の日	岩木山神社宵宮 (弘前市)		29	金	中秋の名月(十五夜) クリーニングの日 招き猫の日 洋菓子の日 保険クリニックの日 接着の日	猿賀神社大祭 (平川市)	
15	金	国際民主主義デー ひじきの日 大阪寿司の日	岩木山神社大祭 (弘前市)		30	土	クレーンの日 くるみの日 両親の日 奥様の日		

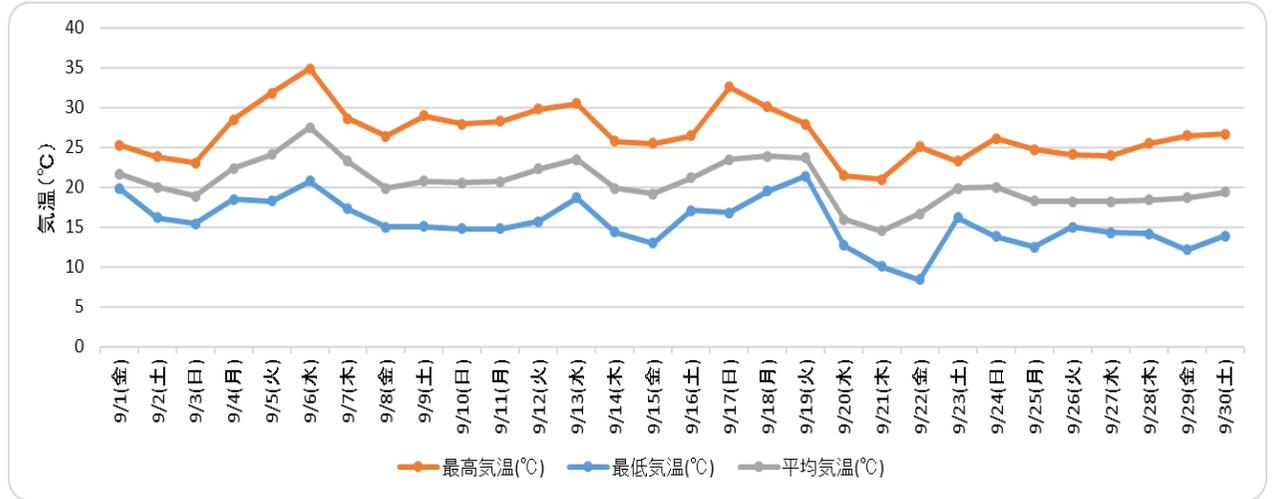
※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合もあります。

9月販促

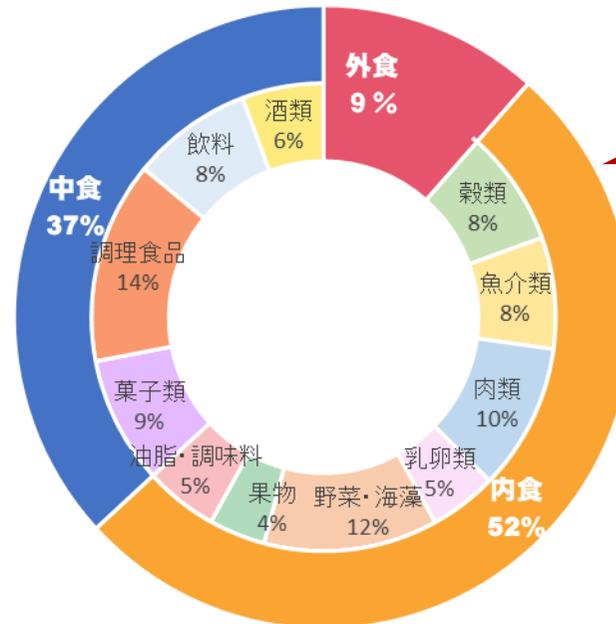
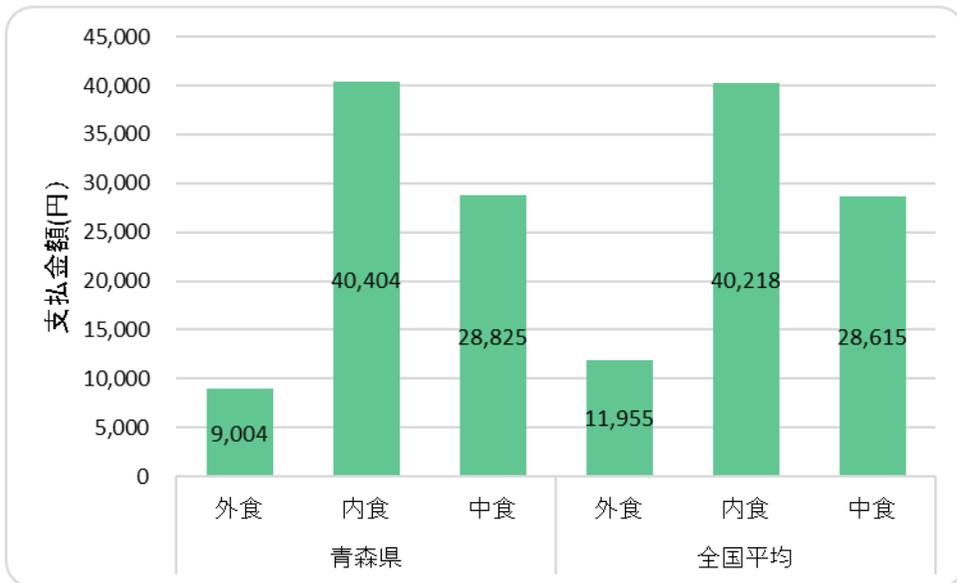
《9月キーワード》

- 9/29 (金) 十五夜 農繁期突入
敬老の日 敬老の日 秋の味覚
- 銅・温メニュースタート
- 9/9 (土) 手巻き寿司の日
- 9/15 (金) 大阪寿司の日
- 9/18 (月) 海老の日
- 9/24 (日) 海藻サラダの日
- 彼岸 スポーツの秋

《青森市の9月の気温》



《内食費と外食費と中食の比較(2人以上の世帯)》



青森市の食料費は
全国 26 位
魚介類費は 8 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

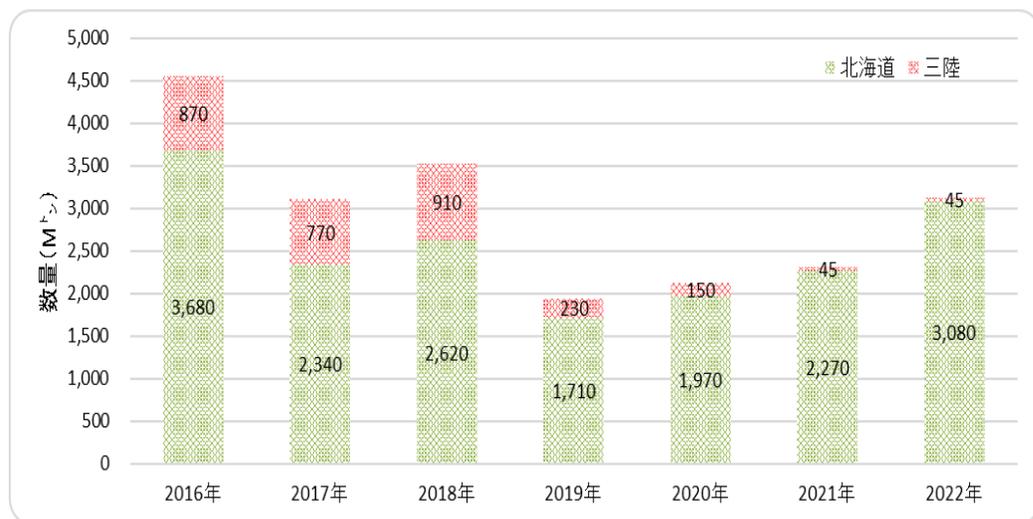
9月おすすめ商品

生筋子

《今年の産地商品状況》

9月上旬から少しずつ入荷が増え始めます。最初は道東、オホーツク中心の入荷で中旬以降から各地入荷予定で、相場も落ち着きます。

《国内の年別生筋子生産推移》



《商品案内》

産地	品名	グレード	規格
道東・日高	生筋子	良品	3～5K
道東・日高	//	赤子	3～5K

《生活背景と与件》

いよいよ秋の味覚、秋鮭シーズンに入ります。この時期だけ各家庭で自家製味付けイクラを楽しむ事ができます。はらこ飯などでも美味しく食せますので色々なメニューを楽しんでください。

～販売のポイント～

その①市場の取り扱いでは産地の北海道が9月に大きな山がある
その②9月の筋子は卵が若く皮が堅くなくて美味しい自家製イクラが作れる

その③9月からPOPなどで仕掛けを早めて旬をアピールする

《販促POP》

ご家庭で簡単に作れます!

旬の味 生筋子

生すじこのほぐし方・醤油漬けの作り方

- ①ぬるま湯に塩を一つまみ入れ、生筋子をぐるぐるまわす。そうすると簡単に卵がほぐれます。
- ②何度も水をかえながら血管や破れた卵などをきれいに取り除きます。
- ③最後に塩水に漬けると、白く濁った卵もきれいなオレンジ色に戻ります。
- ④お好みのだししょう油に半日ほど漬けて完成。

旬

北海道産

生筋子

手巻き寿司に!
いくら丼や
はらこ飯に!

9月おすすめ商品

いよいよ旬本番！

生さんま

《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。

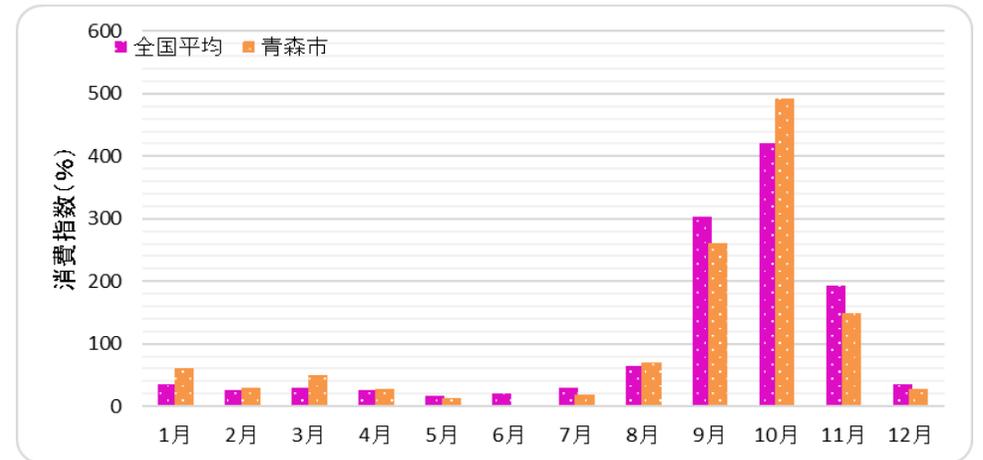
《今期の状況》

8月後半の大型解禁に伴うさんまの商戦スタートで多少過熱気味にはなります。昨年度は0~1歳魚(30/35尾サイズ)が主体となりました。水揚げも過去最低だった為、前半は解凍秋刀魚が動きました。今年は昨年の記録的不漁に伴い解凍原料も少ないです。水揚げが多くなるのは9月中旬になる予想です。

《さんま水揚げスケジュール予想》

漁法	船	産地	8月			9月			10月			11月		
			前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
刺し網	小型	道東	×	×	×	×	×							
棒受け	小型	道東	×	△	○	◎	◎	○	△	×				
棒受け	中型	道東		△	○	◎	◎	◎	○	△	×			
棒受け	大型	道東			○	○	◎	◎	◎	△	×			
棒受け	大型	三陸			△	○	○	○	◎	◎	◎	△	△	×

《昨年さんまの消費状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生サンマ	北海道	4K	25/27尾
//	//	//	30尾
//	//	//	35尾



おすすめレシピ

サンマのさっぱりサラダ



【材料と分量(4人分)】

- さんま…2尾 ●塩…小さじ1/4
 - オリーブオイル…大さじ1/2 ●人参…1/3本
 - チンゲン菜…1株 ●えのきだけ…1株
 - わかめ(乾燥)…2g ●ごま…小さじ1
- 《A》※あらかじめ混ぜておく
- 砂糖…小さじ1.5 ●醤油…小さじ1.5
 - 酢…大さじ1 ●ごま油…小さじ1

【作り方】

- ① 人参…3cmの長さに千切り、チンゲン菜…ざく切り、えのき…石づきを切り3cmの長さに切り、野菜とキノコはサッと茹でる。ワカメは水でもどしておく。
- ② さんまは頭と内臓を取って三枚におろし腹骨をすく。食べやすい大きさに切り、ザルにおいてサッと塩をしておく。
- ③ ②にのさんまの水気を拭き取り、オリーブオイルを敷いて熱したフライパンに身の方から焼き、皮目も焼いたらザルに上げて余計な水分を取る。
- ④ 茹でた野菜の水気を切り、《A》の調味料で和え白ごまを加えさらに盛り付ける。上にサンマを乗せて完成！

サンマの蒲焼き

【材料と分量(2人分)】

- さんま…2尾 ●片栗粉…適量 ●サラダ油…適量
- 《A》
- 醤油…大さじ2 ●酒…大さじ1 ●みりん…大さじ1

【作り方】

- ① サンマは頭と内臓を取り三枚におろし腹骨はそぐように取り除いておきます。
- ② 半身を半分に切り片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、皮目を下にしてサンマを並べ両面を焼きます。
- ④ 《A》の調味料を入れ、サンマに絡めて完成！



いくら醤油漬け



【作り方】

- ① 生筋子をぬるま湯に入れ、塩をひとつかみ(海水程度)混ぜ込み、その中でほぐしていく。
- ② ほとんど卵が取れると白っぽい紫がかかった色の表皮だけ残る。ほぐし終わったらザルに取って、ボウルに戻して真水を入れ残っている皮などを取り、手早く何回も水を変えて表皮の残骸を洗う。
- ③ 水がきれいになったら半つかみほど塩を入れる。白っぽくなっていた卵がオレンジ色に戻る。ざるにとり5分程度水を切る。
- ④ 調味液はだし汁・醤油が同量を基本に煮切り酒・みりんをお好みで合わせて完成！

さばのおろし煮

【材料と分量(2人分)】

- さば…3枚におろした物1枚 ●塩…少々
- 片栗粉…大さじ1 ●小麦粉…大さじ1
- 大根おろし…1/4本 ●生姜…薄切り1片
- レモン…半月切り4切れ ●揚げ油…適量

《煮汁調味料》

- みりん…大さじ1 ●酒…大さじ2 ●醤油…おおさじ2 ●砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① 鯖は食べやすい大きさに切りザルにのせて塩をふり、水気が出てきたら拭く。
- ② 鯖に片栗粉と小麦粉を混ぜたものを薄くまぶし180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にみりん・酒を入れ火にかけてアルコールが飛んだら水1/2カップ、砂糖・醤油・生姜を加えて煮立てる。
- ④ 大根おろしと揚げた鯖を入れサッと煮る。器に盛り付けレモンを添え完成！



おすすめレシピ

はらこ飯（鮭をいくらの親子丼）



【材料と分量(4人分)】

- 生鮭の切り身…4切 ●塩…小さじ1/2
 - 米…2合 ●水…600ml ●昆布…5g
 - いくら…80g ●三つ葉…4本
- 《A》
- きび砂糖…大さじ1 ●淡口醤油…大さじ3
 - 酒…大さじ2 ●みりん…大さじ3

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れて30分位おいておく。
- ② 米は洗ってザルに上げておく。
- ③ 鮭は皮、骨付きのまま一口大に切って塩を振ってしばらく置いておく。
- ④ ①の鍋に《A》の調味料を入れて混ぜ鮭を入れて中火で6分程煮る。
- ⑤ 洗っておいた米を鍋に入れて粗熱をとった④の煮汁を450ml加えてから炊飯していく。
- ⑥ ご飯が炊き終わるタイミングを見て鍋に残しておいた鮭を煮汁を火にかけて温めておく。
- ⑦ 形が残っている鮭を寄せて、残りの鮭は皮と骨を除いてほぐしておく。
- ⑧ ほぐし終わった鮭を炊きあがったご飯に混ぜ込む。
- ⑨ 三つ葉は洗って2cm程の長さに切っておく。
- ⑩ 混ぜご飯を皿に盛り付けて寄せておいた鮭を乗せいくらも乗せる。三つ葉を散らして完成！

和風フライパンパエリア



【材料と分量(4人分)】

- あさり…100g ●エビ…4尾 ●いか…1杯
 - ベビー帆立…100g ●しめじ…50g
 - 万能ねぎ…5本 ●バター…15g ●米…2合
 - レモン…適量
- 《和風だし》
- 水…480ml ●昆布茶…小さじ4
 - 醤油…小さじ4

【作り方】

- ① あさり→砂抜きしたあしりはボウルに水を張って洗う。水を変えて数回洗う。エビ→洗っておく。イカ→下処理をして輪切りに。しめじ→石づきをとりほぐす。万能ねぎ→小口切り。
- ② 《和風だし》の材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを入れ火をつけ焦がさないように溶かす。ここに米(洗わない)を入れて中火で炒める。
- ④ 米全体にバターが絡み米が透き通ってきたら一度火を止め和風だしを入れる。強火にしてひと煮たちさせる。
- ⑤ 火を止めてあさり・えび・イカ・ベビー帆立・しめじを彩りよくのせる。
- ⑥ 落し蓋をして(アルミホイルで代用可)さらにフライパンで蓋をして中火にかけ約15分蒸し焼きにする。
- ⑦ 米に硬い芯がなくなったら火を止める。
- ⑧ お皿に盛り、仕上げに万能ねぎを散らしお好みでレモンを絞って完成！