

10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	日	国際高齢者デー 国際音楽の日 衣替えの日 日本茶の日 国際コーヒーの日 法の日 日本酒の日 メガネの日	第21回アップル マラソン (弘前市)	市場休	16	月	世界食料デー ポスの日 グリーンリボン DAY 辞典の日 国消国際の日		
2	月	国際非暴力デー 関越自動車道全通記念日 望遠鏡の日 スンドゥブの日 とんこつラーメンの日			17	火	貧困撲滅のための国際デー 神嘗祭 貯蓄の日 カラオケ文化の日 沖縄そばの日		
3	火	登山の日 ドイツ統一の日 交通戦争一日休戦の日 飲むオリーブオイルの日 とろみ調整食品の日			18	水	統計の日 冷凍食品の日 ドライバーの日 木造住宅の日 フラフープ記念日 ミニスカートの日		休場日
4	水	イワシの日 世界動物の日 都市景観の日 古書の日 里親デー 陶器の日 天使の日 徒歩の日		市場休	19	木	ブラックマンデー 海外旅行の日 住育の日 いか塩辛の日 相続税を考える日 ほめ育の日		
5	木	世界教師デー レジ袋ゼロデー 折り紙供養の日 時刻表記念日 社内報の日 みそおでんの日			20	金	世界統計デー 世界骨粗鬆デー 新聞広告の日 頭髪の日 リサイクルの日 ヘアブラシの日		
6	金	国際協力の日 役所改革の日 国際ボランティア貯金日 夢をかなえる日 石油の日			21	土	国際反戦デー あかりの日 禅寺丸柿の日 中性脂肪の日 秋土用(~11/7)		
7	土	盗難防止の日 ミステリー記念日 バーコードの日 いい岩魚(イワナ)の日 大人のダイエットの日			22	日	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭 絹婚記念日 パラシュートの日		市場休
8	日	寒露 足袋の日 入れ歯感謝デー・歯科技工の日 木の日 骨と関節の日 はらこめしの日	りんごの里まるかじり ウォーク 2023 (板柳町)	市場休	23	月	津軽弁の日 電信電話記念日 化学の日 家族写真の日 おいもほりの日 オーツミルクの日		
9	月	スポーツの日 世界郵便の日 トラックの日 道具の日 塾の日 トクホの日 アメリカドッグの日		市場休	24	火	霜降 国連デー 世界開発情報の日 暗黒の木曜日 文鳥の日 マーガリンの日		
10	火	まぐろの日 釣りの日 鯛の日 青森のお米「青天の霹靂」の日 トマトの日			25	水	世界バスターデー 産業観光の日 民間航空記念日 リクエストの日 島原の乱の日		市場休
11	水	国際ガールズデー 安全・安心なまちづくりの日			26	木	原子力の日 青汁の日 青森のお米「つがるロマンの日」		
12	木	豆乳の日 PR の日 ネット銀行の日			27	金	十三夜 読書の日 文字・活字文化の日 機関誌の日 弘前城菊と紅葉まつり (弘前市) ~11/5		
13	金	国際防災の日 サツマイモの日 引っ越しの日			28	土	速読の日 日本のABCの日 透明美肌の日		
14	土	世界基準の日 世界渡り鳥デー 鉄道の日 PTA 結成の日 焼きうどんの日			29	日	宝くじ発売の日 ホームビデオ記念日 おしほりの日 インターネット誕生日		市場休
15	日	世界手洗いの日 助け合いの日 きこの日		市場休	30	月	香り記念日 初恋の日 たまごかけごはんの日		
					31	火	世界都市デー ハロウィン ガスの記念日		

※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。

10月販促

《10月キーワード》

新米シーズン

ご飯に合うおかず

煮魚・焼き魚商材

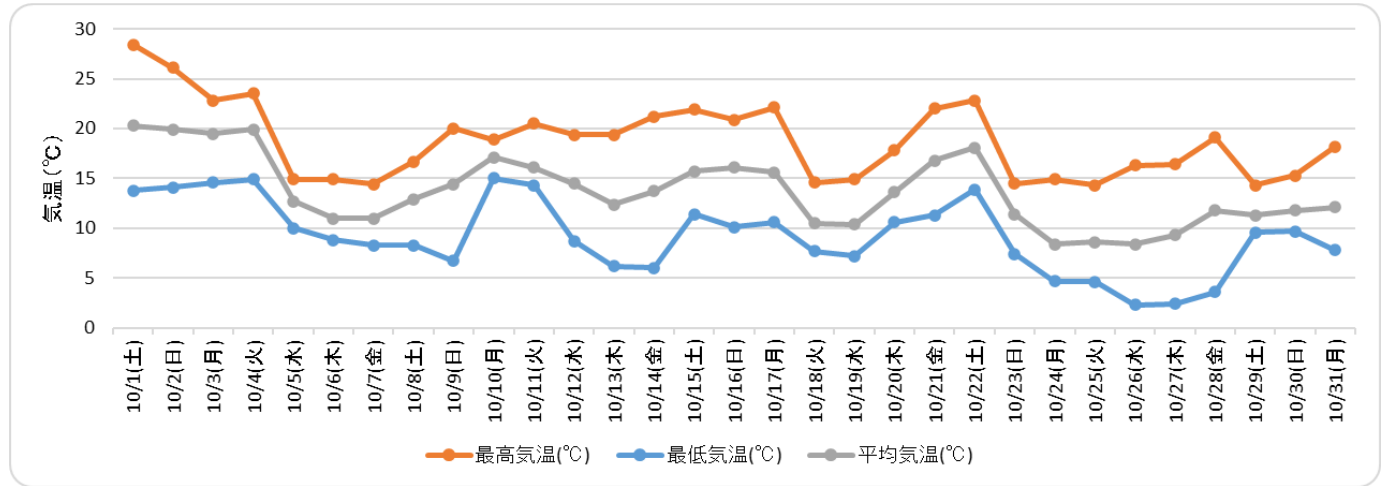
鍋料理

10/31 ハロウィン

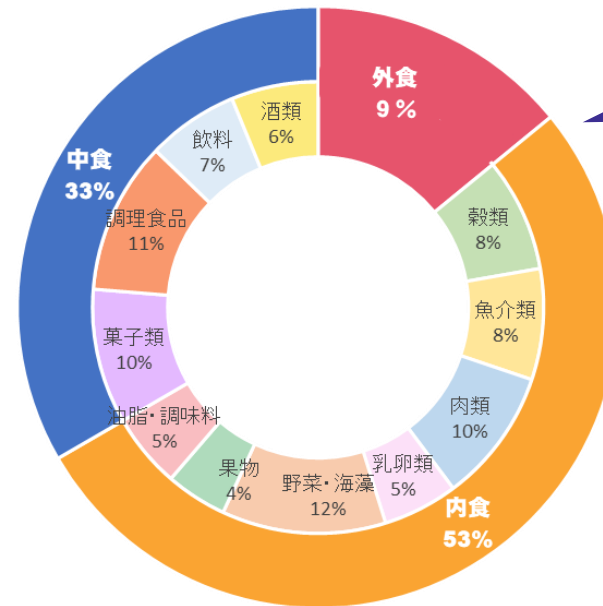
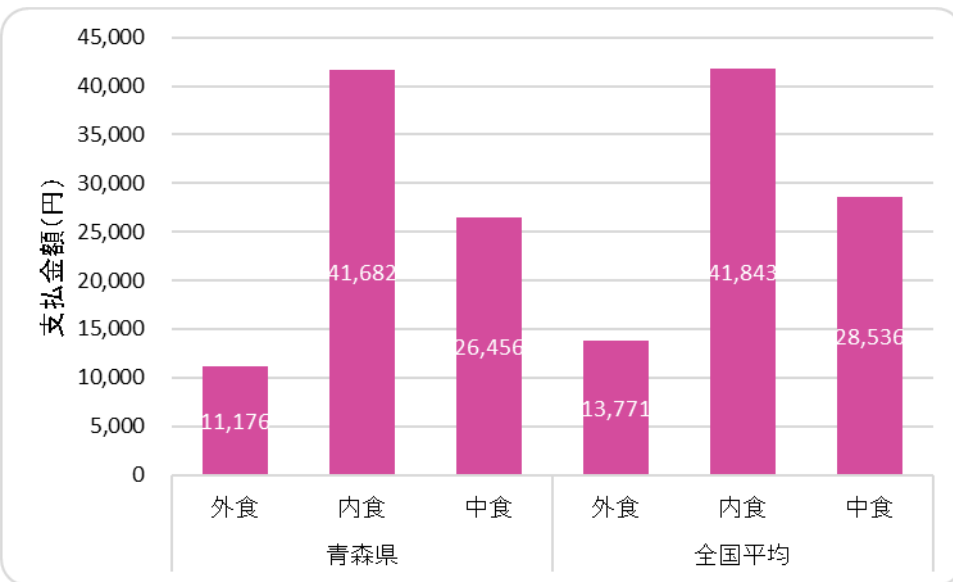
10/4 イワシの日

10/10 まぐろの日・鯛の日

《青森市の10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 37 位
魚介類費は 7 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

10月おすすめ商品

生秋さけ

《生活背景と与件》

秋サケという位ですから秋の鮭です。

生は2～3か月の水揚げですから、メニュー提案の強化・POP活用などで是非売上アップをはかってください。

《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。

《近海の漁獲推移（水産総合研究センターより）》



《商品特徴》

- ・ 銀毛の粗脂肪率の高いオス鮭のみに限定
- ・ ピチットシートの仕様により、余分な水分を取り旨みを残しています
ハラス骨をカットしています。

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
秋サケフィーレ	散布産	5K	5～7入
〃	オホーツク産	〃	〃

《あきさけ(切身)栄養素(可食部100g当たり)》

エネルギー(kcal)	124	セレン(μg)	31
たんぱく質(g)	22.3	ビタミンD(μg)	32
脂質(g)	4.1	ビタミンE(mg)	1.2
ナトリウム(mg)	66	ビタミンB1(mg)	0.15
カリウム(mg)	350	ビタミンB2(mg)	0.21
カルシウム(mg)	14	ナイアシン(mg)	6.7
マグネシウム(mg)	28	ビタミンB6(mg)	0.64
リン(mg)	240	ビタミンB12(μg)	5.9
鉄(mg)	0.5	パントテン酸(mg)	1.27
亜鉛(mg)	0.5	ビオチン(μg)	9
銅(mg)	0.07	n-3系脂肪酸(g)	0.92



《商品造り例》



10月おすすめ商品

10月はいよいよ牡蠣の解禁！

生かき

《生活背景と与件》

寒さも本格化する10月、いよいよ牡蠣の解禁です。フライや鍋、またグラタンやシチューなどのホットメニューで是非旬の味を提案してください！

《産地の商品状況・相場予想》

宮城産	昨年	潤沢な水揚げあり、広島の前めの出荷もあり相場も比較的安値、あまりノロウイルスによる出荷制限はなかった。
	今年	今年も広島も潤沢に水揚げが予想され、昨年並みの相場で推移予想。
岩手産	昨年	広島の前めの出荷もあり解禁から例年より安値スタート。
	今年	宮城・広島とも潤沢な水揚げが見込まれ、昨年並みの相場見込み。
広島産	昨年	潤沢な水揚げがあり11月は加熱用、12月から生食用で出荷。相場安定。
	今年	今年も昨年並みで安定供給できる見込みです。
北海道産	昨年	昨年の殻付牡蠣の生育状況は例年並でしたが、小さいサイズが大部分を占めていました。そのため大きいサイズがー昨年よりも若干高めで推移しました。
	今年	今年も生育も悪くないものの、小さいサイズのアソートが大きく小さいサイズがメインとなります。

料理用途が
広い食材です！



鍋・グラタンなど
あったかメニューの提案を！

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生食用かき	宮城	150g	10入
〃	〃	100g	〃
〃	〃	80g	〃
〃	〃	〃	〃



《販促POP》



おすすめレシピ

土鍋かき飯



【材料と分量(4人分)】

- 米…2合 ●水…400ml ●牡蠣…16個
- 片栗粉…大さじ1~2 ●ごぼう…大1/2本
- 酒…大さじ2 ●塩…小さじ1 ●小葱…2本

【作り方】

- ① 米を洗って水を切り土鍋に入れて水を加え30~60分ほど浸漬けする。
- ② ごぼう…皮を剥いてささがきにして水にさらし水を切った状態しておく。小葱…小口切り。
- ③ 牡蠣は片栗粉をまぶしてサッと揉み、洗った後に水を切る。
- ④ 浸漬した米に塩を加えてごぼうを平らにならし牡蠣も並べ、酒を加えて火にかける強火で5分→中火で10分火にかける。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら15分位蒸らし小葱をちらして完成!

秋鮭のホイル焼き

【材料と分量(4人分)】

- 生鮭…4切 ●バター…20g ●玉ねぎ…1個
- きのこ(しめじやまいたけなどお好みで)…1株
- 人参…1本 ●じゃがいも…1個 ●塩胡椒…少々

【作り方】

- ① アルミホイルにバターを塗り玉ねぎを敷きます。
- ② 塩胡椒をふった鮭の切り身、じゃがいも、にんじん、石づきを取ったきのこの順に重ね残りのバターを乗せます。
- ③ 空気が入らないようしっかりくみ、フライパンで中火で10分蒸し焼きにして完成!



牡蠣グラタン (ミニサイズ)



【材料と分量(5人分)】

- 牡蠣…150g ●グラタンパスタ…50g(茹でておく)
- ベーコン…3枚 ●マッシュルーム…8個
- パン粉…少々 ●パセリ…少々
- 塩胡椒…少々 ●とろけるチーズ…適量
- 小麦粉…15g ●バター…15g ●牛乳…250g
- 生クリーム…50g

【作り方】

- ① 牡蠣水洗いで流し汚れを取り、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ② マッシュルームは薄くスライス、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③ 小鍋にバターを入れ弱火で溶かし小麦粉を加え混ぜ合わせます。トロトロとしてきたら牛乳を少しずつ入れ最後に生クリームを加え一旦火を止める。
- ④ フライパンにベーコンとマッシュルーム入れ炒めてから③に加え、同じフライパンで牡蠣を炒め焼き色をつけていく。焼き色がついたらアルミケースに入れていく。
- ⑤ 茹でたパスタをソースに加え塩胡椒をし、牡蠣が入ったアルミケースに流し込みパン粉・チーズを乗せ180℃のオーブンで5分程焼きパセリを散らし完成!

たらのじゃっぱ汁

【材料と分量(5人分)】

- たらのアラ…400~500g ●水…2ℓ ●白みそ…170g
- 大根…1/3本 ●長ネギ…1本 ●昆布…1枚

【作り方】

- ① アラに塩を振り15分おく、肝がある場合は食べやすい大きさに切り水で洗う。
- ② 大根5mm幅のちょう切り、長ネギ斜め切りにしておく。
- ③ 熱湯にアラ(肝があれば肝も)を入れ色が変わったらザルに取り水で洗う。
- ④ 分量の水に昆布と大根を加え火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑤ 大根に火が通ってきたら③を加え煮込み白みそと最後に長ネギを加え完成!



おすすめレシピ

さんまの鳴門揚げ～長芋の梅肉和えの付け合わせ～



【材料と分量(4人分)】

- さんま…3尾
- <a>
- 醤油…小さじ2 ●酒…小さじ2
- ネギ…1本
- しょうが汁…小さじ1
- <衣>
- 小麦粉…1/3カップ ●卵…1個 ●揚げ油
- 水…大さじ2
- <長芋の梅肉和え>※付け合わせ用
- 長芋…80g ●梅干し…大2個
- 砂糖…小さじ1 ●醤油…小さじ1
- 味醂…小さじ1

【作り方】

- ① さんまは3枚におろし<a>の調味料につけておく、ネギはさんまの幅に合わせて切る。衣の材料を混ぜ合わせる。
- ② ネギを芯にし尾の方から巻いてつまようじで止める。
- ③ 衣をつけて160～170℃の油でゆっくりと揚げる。
- ④ 揚げ終わったらつまようじを抜き半分に切り完成！

<長芋の梅肉和え>

- ① 梅干しはタネをとりよくすって調味料を加えておく。
 - ② 長芋は5cmの厚さの半月切りにする。
- ①と②を和えて盛り付ければ完成！



さんま・長芋・梅の食べ合わせは胃腸の働きを強化する事が期待できます！

くじらの春巻き



【材料と分量(4人分)】

- ミンクくじら…100g ●しょうが汁…5g
- 干し椎茸…2枚 ●たけのこ…60g
- もやし…60g ●ネギ…40g ●生姜…5g
- 春巻きの皮…8枚 ●ごま油…大さじ1
- ミニトマト…4個 ●レタス…60g
- <調味料>
- 酒…小さじ2 ●醤油…小さじ2/3
- 砂糖…小さじ2 ●塩…少々
- オイスターソース…小さじ1 ●水…200ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ2

<水溶性片栗粉> ●片栗粉…大さじ1 ●水…大さじ2

<水溶性小麦粉> ●小麦粉…大さじ1 ●水…大さじ1

【作り方】

- ① くじらは千切りにし、しょうが汁をかけ揉み込む。
- ② もやしは水から入れて沸騰して2分茹でて冷水で冷やす。
- ③ 生姜→みじん切り、たけのこ→千切り、ねぎ→千切りにしておく
- ④ フライパンにごま油を入れ、生姜、ねぎを炒める。次にしいたけ、たけのこ、もやしを加えしなっとしたら、くじらを加えて炒める。
- ⑤ 炒め終わった具材に水と調味料を加えて味を染み込ませ、水溶性片栗粉でとろみをつけていく。
- ⑥ パットに移して8等分にしておく。
- ⑦ 春巻きを包み、巻き終わりに水溶性小麦粉を塗り口を閉じる。
- ⑧ フライパンに油を熱しきつね色になるまで揚げ、揚げ終わったら皿に移し、レタス、ミニトマトを添えて完成！