

11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	水	すしの日 ベイクチーズタルトの日 紅茶の日 犬の日 本の日 野沢菜の日 泡盛の日 本格焼酎の日	中野もみじ山ライトアップ (10/27~11/3:黒石市)		16	木	国際寛容デー 世界哲学の日 自然薯の日 ボジョレーヌーヴォー解禁 ぞうさんの日		
2	木	キッチン・バスの日 タイツの日 書道の日 ペア活の日			17	金	国際学生の日 島原防災の日 将棋の日		
3	金	文化の日 みかんの日 サンドウィッチの日 文具の日 まんがの日 ちゃんぽん麺の日 アロマの日	ひろさきりんご収穫祭 (~11/5:弘前市)	市場休	18	土	土木の日 ミッキーマウスの誕生日 住宅リフォームの日 いいイヤホン・ヘッドホンの日 音楽著作権の日		
4	土	ユネスコ憲章記念日 かき揚げの日 いいよの日			19	日	家族の日 鉄道電化の日 いい息の日 いい育児の日		市場休
5	日	世界津波の日 津波防災の日 いいりんごの日 雑誌広告の日 縁結びの日 いいたまごの日		市場休	20	月	世界こどもの日 ピザの日 いいかんぶつの日 多肉植物の日 アフリカ工業化の日 毛布の日		
6	月	お見合い記念日 いいもち麦の日 手巻ロールケーキの日 FPの日			21	火	かきフライの日 世界テレビデー 歌舞伎座開業記念日 インターネット記念日 フライドチキンの日		
7	火	鍋の日 もつ鍋の日 知恵の日 釧路ししゃもの日 いい女の日 ソースの日 いいおなかの日 腸活の日			22	水	回転寿司記念日 小雪 いい夫婦の日 大工さんの日 ペットたちに感謝する日 アニマルすまいるの日		
8	水	立冬 世界都市計画の日 鍋と燗の日 ココアの日 湯たんぽの日 いい歯の日 いいお肌の日		市場休	23	木	勤労感謝の日 牡蠣の日 あんこうの日 外食の日 珍味の日 お赤飯の日 いい兄さんの日		市場休
9	木	119番の日 換気の日 太陽暦採用記念日 ベルリンの壁崩壊の日 いい靴の日 タピオカの日			24	金	鯉節の日 オペラ記念日 冬にんじんの日 進化の日 和食の日 思い出横丁の日		
10	金	エレベーターの日 ハンドクリームの日 いい音・オルゴールの日 いい友の日 かりんとうの日			25	土	いいえがおの日 先生ありがとうの日 ハイビジョンの日 女性に対する暴力廃絶のための国際デー		
11	土	鮭の日 チーズの日 恋人たちの日 きりたんぼの日 たくあんの日 ピーナッツの日 磁気の日	The 津軽三味線 2023 (弘前市)		26	日	いい風呂の日 ペンの日 いいプルーンの日 鉄分の日 ポリフェノールの日	第26回弘前市場まつり (弘前市)	市場休
12	日	洋服記念日 皮膚の日 いいにらの日 パレットの日 コラーゲンペプチドの日		市場休	27	月	更生保護記念日 ノーベル賞制定記念日 組み立て家具の日		
13	月	うるしの日 いいひざの日 チーかまの日			28	火	税関記念日 フランスパンの日 洗車の日		
14	火	世界糖尿病デー アンチエイジングの日			29	水	いい肉の日 いい服の日 いいフグの日		市場休
15	水	七五三 蒲鉾の日 こんぶの日 のど飴の日 いいインコの日 イベリコ豚の日	北金ヶ沢の 大銀杏ライトアップ (~30日:鯉ヶ沢町)	市場休	30	木	砂糖の日 本みりんの日 鏡の日 シルバーラブの日 絵本の日 社会鍋の日 きりたんぼみそ鍋の日		

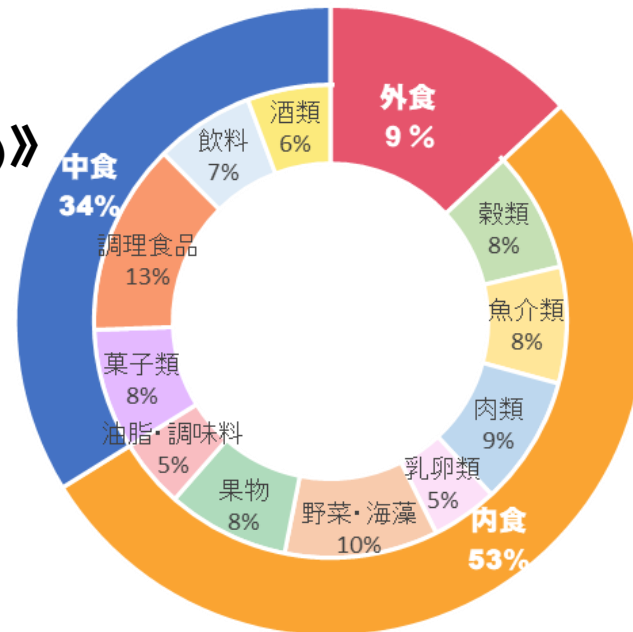
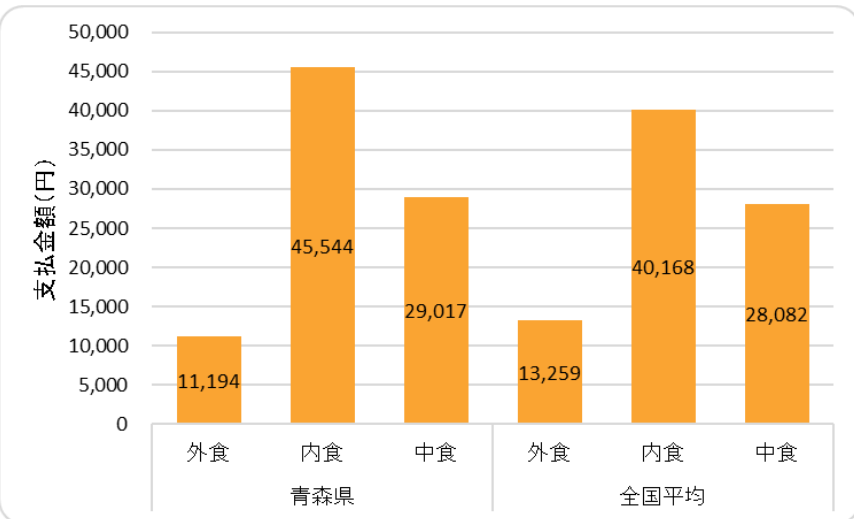
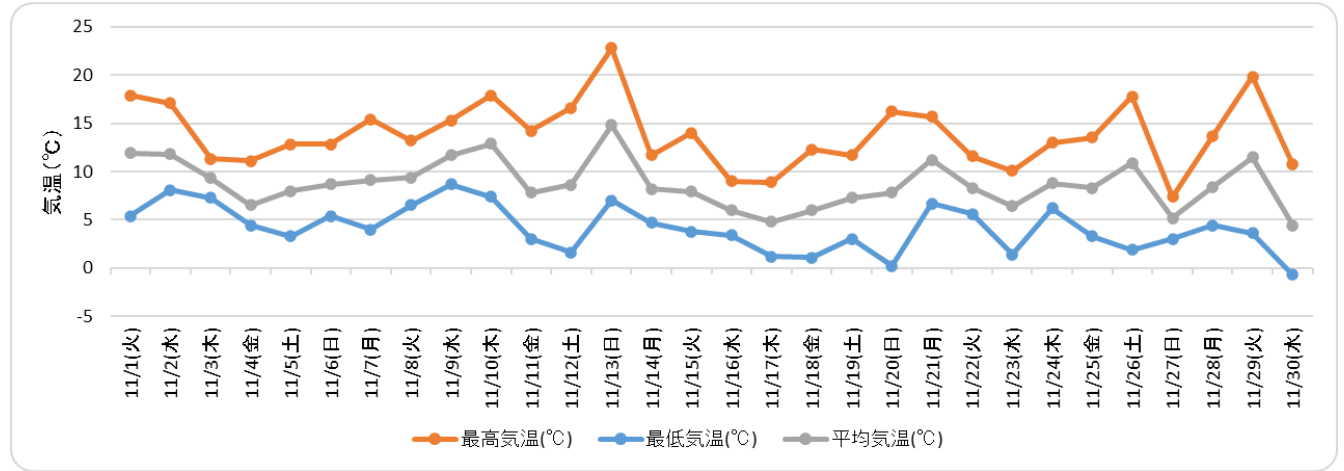
※イベントは新型コロナウイルスの影響により中止・延期になる場合もあります。

11月販促

《11月キーワード》

- 11/1(木)すしの日
 - 11/3(金)文化の日
 - 11/7(火)鍋の日 11/11(土)鮭の日
 - 11/15(水)七五三
 - かまぼこの日、こんぶの日
 - 11/21(火)かきフライの日
 - 11/22(水)回転寿司記念日
 - 11/23(木)勤劳感謝の日
 - 牡蠣の日、あんこうの日
 - 11/24(金)鯉節の日、和食の日
- ## 《内食費と外食費と中食の比較(2人以上の世帯)》

《青森市の11月の気温》



青森市の食料費は
全国 12 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

11月おすすめ商品

真だら

今季も昨年同様道東地区の水揚げは多くなる見込みで鱈の相場はシーズンを通して落ち着いた状態です。本格的な水揚げは後半戦と思われます。

《生活背景と与件》

徐々に秋も深まる時期になります。鍋物の需要も高まってくる月、鍋物の主役といえば真鱈です！積極的に販促していきましょう。

産地	月日 期間	8月		9月		10月			11月			12月		
		下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
道東	漁期													
	最盛期													
オホーツク	漁期													
	最盛期													
道南	漁期													
	最盛期													
日本海	漁期													
	最盛期													
三陸岩手	漁期													
	最盛期													
石巻	漁期													
	最盛期													

《販促POP》

■材料(2人分)
 鱈...2切れ ●鶏がらスープの素 大匙1
 白菜キムチ...200g ●酒 大匙3 ●味噌 大匙1/2
 豆腐...1/2丁 ●コチエシアン 小匙2
 わさび...1本 ●醤油 小匙1
 椎茸...5個 ●胡麻油 大匙1
 春菊(トラ)...1/2束 ●スープ(水) 600cc

■作り方
 ①鱈は食べやすい大きさに切る。腐は4等分に切る。椎茸は石突を取る。わさびは斜めの薄切り。春菊は葉先をつまんでおく。
 ②鍋に胡麻油を熱し、3cm幅に切ったキムチを炒める。全体に油が回ったらスープを注ぐ。
 ③②の鍋に●の調味料を加える。鱈、椎茸、豆腐も入れて煮る。アクを取り、味を調える。鱈が煮えたらわさびを入れ、最後に春菊も加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
まだら	北海道	7/10k台	1入
〃	〃	10/11k台	2入



たらちり鍋



じゃっぱ汁



たらキムチ鍋

気温が下がってきました！鍋訴求も忘れずにしましょう！

11月おすすめ商品

いよいよ県内全域で解禁！

なまこ

《生活背景と与件》

「地産地消」や「産直」の象徴の商品です。水産売り場に「旬」をしっかりと打ち出してください。

《なまこの水揚げスケジュール》

品名	産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なまこ	陸奥湾	○	○	×	×	×	×	△	○	◎	◎	◎	○
赤なまこ	日本海	△	×	×	×	×	×	△	○	◎	◎	○	○
青なまこ	陸奥湾	△	×	×	×	×	×	△	○	◎	◎	○	○

《相場状況》

昨年の 産地状況	加工屋（干しなまこ）の引き合いが強く、大サイズははしりはK7000円～。小サイズもそれに伴いK4000～3500円と11月からかなりの高値で推移、12月もK6000円前後と近年にない高値でした。
今年の 産地状況予想	毎年、加工屋の在庫と輸出次第で相場は大きく変動します。近年のアソートは大サイズが多く、生食用の小サイズは少なめで、横浜なまこもほぼ大サイズになっています。また、加工屋も大サイズだけでなく小サイズも使うため、小サイズの引き合いも強く高値で推移すると予想されますが、今年は福島処理水放出問題で、中国への輸出ができないとなると、加工屋も買わないため、なまこの水揚げはしない方向で進むと思われます。

《商品案内》

品名	産地	規格	グレード
なまこ	むつ湾	3kg	特特



《なまこの調理方法》

- ① 両端を包丁で切り、縦に包丁を入れて、内臓を取り出します。
- ② 水で中の砂や残りの内臓をきれいに流します。なべに塩を少々入れて中火にして火をかけます。
- ③ 鍋のお湯が小さい気泡が少し出てきたらなまこを入れて表面が少々丸まったら鍋から取り出して、氷水ボールにいれて急激に荒熱をとります。十分に冷えたら水気を取り食べやすい大きさに切ってから、好みの味で味付けをしてください。冷蔵庫で少々ねかせると味がなじみます。

おすすめレシピ

ぶりのしゃぶしゃぶ



【材料と分量(4人分)】

- ぶりの薄切り…500g●水菜…1束
- 鰹節…30g●だし昆布…2枚●水…適量
- 酒…150cc●塩…小さじ1●唐辛子…適量
- ポン酢…適量●大根…1/3程度

【作り方】

- ① 水菜は洗って根元を切り落とし5cm幅に切る。大根は皮を剥いてすりおろしておく。
- ② 鍋に水と昆布を入れて10分程度火にかける。沸騰したら火を止め鰹節を入れ、アクがあれば取り除いてから鰹節をこす。
- ③ 鍋を弱火にかけ、だし汁に酒を塩を入れ味を調える。ポン酢に大根おろしを入れてお好みで唐辛子などを振りかけた漬けダレを用意し完成！

土鍋かきご飯

【材料と分量(4人分)】

- 米…2合●水…400ml●牡蠣…16個●
- 片栗粉…大さじ1●ごぼう…100g●酒…大さじ2
- 塩…小さじ1●小葱…2本



【作り方】

- ① 米は洗って水を切り土鍋に入れ水を加え60分程浸漬させておく。
- ② ごぼう…皮を剥きさがきにし水にさらしてから水を切る。小葱…小口切り。
- ③ 牡蠣は片栗粉をまぶしてからサッと揉み洗ったあと水気を切る。
- ④ 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分のあと15分位蒸らし小葱をちらして完成！

赤魚の白煮



【材料と分量(2人分)】

- 赤魚…2切れ●ねぎ…1/2本●大根…1/10本
- じゃがいも…1個●豆腐…1/3丁●昆布…10g
- 酒…小さじ1●塩…小さじ1/2●水…300ml

【作り方】

- ① 水に昆布を入れてだしを取る。
- ② ねぎは太め斜め切り、じゃがいも・豆腐は食べやすい大きさに、大根は5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ 赤魚はお湯をかけて生臭さをとる。
- ④ ①にじゃがいも・大根を軟らかくなるまで煮たら赤魚を加えて火が通るまで煮ていき、最後にねぎ・豆腐を入れ酒・塩で味を調え完成！

さんまと枝豆のつみれ

【材料と分量】

- さんま…5尾●枝豆…2束●卵…1個
- 味噌…大さじ2●片栗粉…少々
- 水…1000ml●和風だし…小さじ2●味噌…適量



【作り方】

- ① サンマを開いてワタ・骨・尾を取り包丁で叩く。
- ② 枝豆はすりばちで8割位にすり潰してからさんまを加えて軽くまぜ、味噌を加えて混ぜます。
- ③ 混ぜたら溶き卵を加えてさらに混ぜ片栗粉を適量加え硬さを調える。
- ④ 水・和風だし・味噌で味噌汁を作り煮立ったらつみれをだんごにして入れて浮いてきたら完成！

おすすめレシピ

SDGs スーフカレー ~鯛のアラを使ったカレー~



【材料と分量(4人分)】

- 鯛のアラ…400g(1パック) ●塩…大さじ1
- 生鮭…2切れ ●塩…小さじ1/2 ●ご飯…2合
- たまねぎ…1/2個 ●エリンギ…1パック
- オクラ…8本 ●パプリカ(赤)…1/2個
- なす…1本 ●サラダ油…大さじ2
- クミン(ホールタイプ)…小さじ1
- カレールー(お好みのもの)…2かけ
- カレー粉…大さじ1
- コンソメスープの素…1個
- トマトジュース…200g
- 水…1000ml

~鯛のアラの下処理~

1. 鯛のアラをボウルに入れて塩を振り30分程度おいておく。
2. 30分置いたものに80℃くらいのお湯をボウルに優しく注ぐ。
3. 2~3分置いて汚れが浮いてくるのを待ち、お湯を流す。水を注ぎ入れ取り残したウロコや血合いなどを指でこそげて洗い流し、ぬめりやうろこ、血合いが取り除けたら完了!

【作り方】

- ① 下処理したアラにカレー粉を振っておいておく。
- ② 生鮭…一口大に切り塩を振る。玉ねぎ…縦に薄切りにする。エリンギ…1本を4枚に薄切りにする。なす…へたを切り落とし縦1/8のくし形に切る。オクラ…へたを切り落としガクの部分をぐるりと皮をむく。板ずりして塩を洗い流し隠し包丁を入れる。パプリカ…縦半分に切りへたと種を取り除き1cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱しクミンを半分入れる。音がするようになったら中弱火にして残りのクミンも入れて香りを立たせる。
- ④ 玉ねぎを入れ炒め、火が通ったらアラを加え両面に焼き色を付け、焼き色が付いたら水を加えてひと煮たちさせコンソメスープの素を入れる。
- ⑤ トマトジュースも加えひと煮たちしたらエリンギも加えカレールーも入れ溶かしていく。
- ⑥ 煮込んでいる間に生鮭・野菜をグリルでこんがり焼く。
- ⑦ スーフカレーの火を止めアラと共に盛り付け彩りよく鮭や野菜を添え、ご飯を盛り付けたら完成!
※ お子様や高齢者の方がアラを食す際は事前に身をほぐして加えると安心して召し上がっていただけます。

かつおのポン酢カルパッチョ



【材料と分量(4人分)】

- 戻りかつお…160g
- ポン酢醤油…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ3
- 玉ねぎ…1/2個
- ブリーツレタス…1/2袋
- ベビーリーフ…1/2袋
- ブロッコリースプラウト…1/2個
- ミニトマト…8個

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮を剥いて薄切りにして平ザルに広げ10~20分ほど空気にさらしておく。
- ② ポン酢しょうゆとオリーブオイルをよく混ぜ合わせる。
- ③ かつおを一口大に切る。
- ④ 切ったかつおを②のソースに漬け、玉ねぎを水にさらしてから固く絞ってから加えて、よく混ぜ合わせてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ブリーツレタス…水で洗って一口大にちぎる。イタリアンリーフ…水で洗いパリッとさせる。ブロッコリースプラウト…根を切り落として水で洗う。ミニトマト…へたを取って4等分にくし切りにする。
- ⑥ ブリーツレタスを盛り付け皿にひき、イタリアンリーフをちらし冷やしたかつおを乗せる。ブロッコリースプラウトとミニトマトを彩りよく盛り付けたら完成!