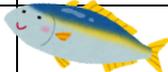
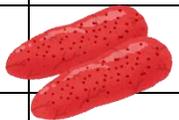


# 12月行事カレンダー

日	曜日	一般行事	青森	市場	日	曜日	一般行事	青森	市場
1	金	下仁田ねぎの日 カレー南蛮の日 ヲッフルの日 映画の日 一万円札発行の日 いのちの日	冬に咲くさくらライトアップ (弘前市 弘前公園：～2/29)		16	土	電話創業の日 紙の記念日 念仏の口止め フリーランスの日		
2	土	日本人宇宙旅行記念日 美人証明の日	津軽鉄道ストーブ列車開始 (五所川原市：～3/31)		17	日	飛行機の日 明治ブルガリアヨーグルトの日		市場休
3	日	ひつつみの日 みかんの日 妻の日 国際障害者デー カレンダーの日 奇跡の日		市場休	18	月	国際移民デー 国連加盟記念日 東京駅完成記念日		
4	月	E.T.の日 血清療法の日			19	火	日本人初飛行の日 まつ育の日		
5	火	国際ボランティア・デー 世界土壌デー アルバムの日			20	水	ぶりの日 人間の連帯国際デー 果ての二十日 シーラカンスの日 デパート開業の日		市場休
6	水	姉の日 音の日 シンフォニー記念日		市場休	21	木	遠距離恋愛の日 クロスワードの日 回文の日		
7	木	大雪 国際民間航空デー 神戸港開港記念日 クリスマスツリーの日			22	金	冬至 はんぺんの日 改正民法公布記念日 ジェネリック医薬品の日 労働組合法制定記念日		
8	金	御用納め 針供養 太平洋戦争開戦記念日 有機農業の日			23	土	上皇の誕生日 東京タワー完成の日 テレホンカードの日 国産小ねぎ消費拡大の日		
9	土	国際腐敗防止デー マウスの誕生日 しそ焼酎「鍛高譚」の日			24	日	クリスマス・イブ		市場休
10	日	世界人権デー ノーベル賞受賞式 三億円事件の日 アロエヨーグルトの日 パンケーキの日		市場休	25	月	クリスマス 昭和改元の日 スケートの日		
11	月	国際山岳デー 百円玉記念日 胃腸の日 ユニセフ創立記念日			26	火	プロ野球誕生の日 ボクシングデー		
12	火	明太子の日 国際中立デー バッテリーの日 漢字の日ダースの日			27	水	浅草仲見世記念日 ピーターパンの日 寒天発祥の日		
13	水	正月事始め・煤払い・松迎え ビタミンの日 双子の日 美容室の日 大掃除の日		市場休	28	木	御用納め・仕事納め ディスクジョッキーの日 身体検査の日		
14	木	四十七士討ち入りの日 南極の日	あおもり灯りと紙のページェント (青森市：～2/4)		29	金	清水トンネル貫通記念日 福の日		
15	金	年賀郵便特別扱い開始日 観光バス記念日	奥入瀬溪流水瀑ツアー (十和田市：～3/10)		30	土	地下鉄記念日 取引所大納会		
					31	日	大晦日・大晦 除夜 シンデレラデー		市場休

※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。

# 12月販促

## 《12月キーワード》

12/20 (水) ぶりの日



12/24 (日) クリスマスイブ

12/25 (月) クリスマス



ホームパーティー

冬至

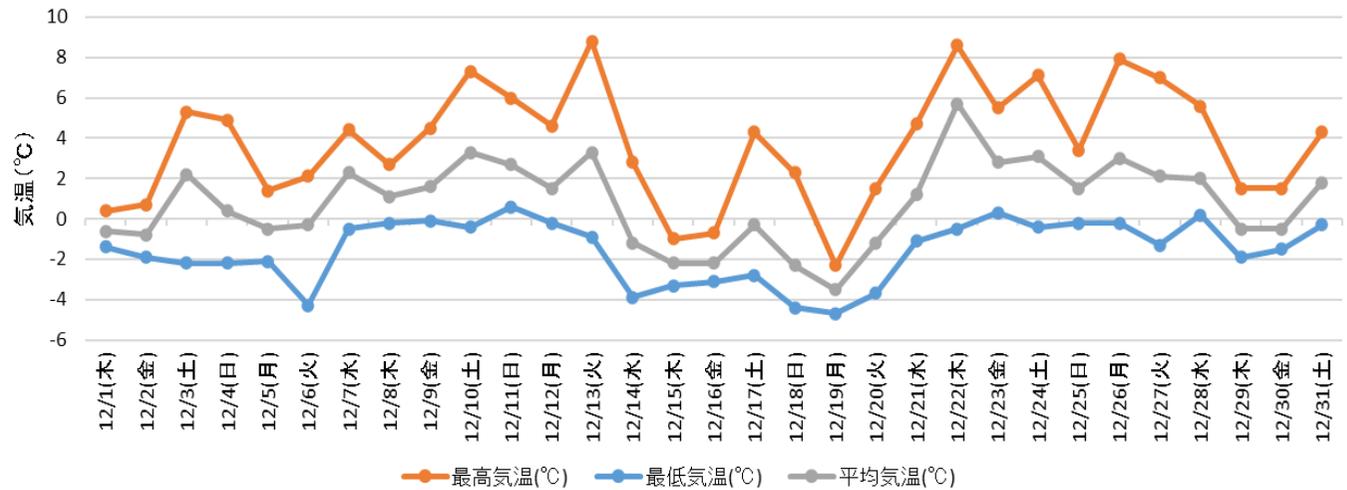
ボーナス

年越し年始

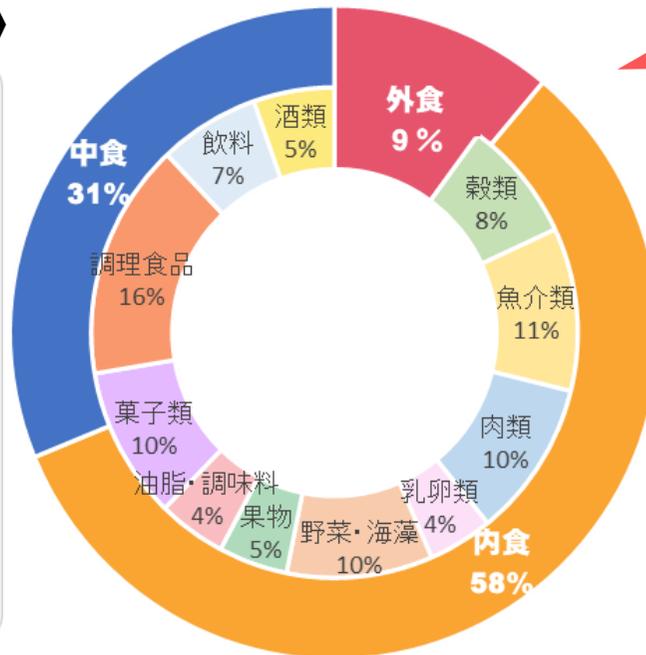
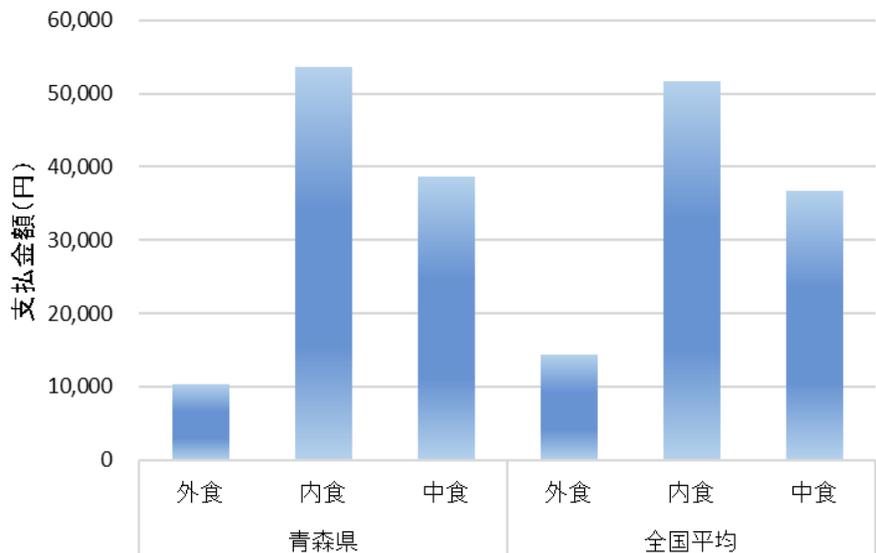
年末商戦



## 《青森市の12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 21 位  
魚介類費は 12 位

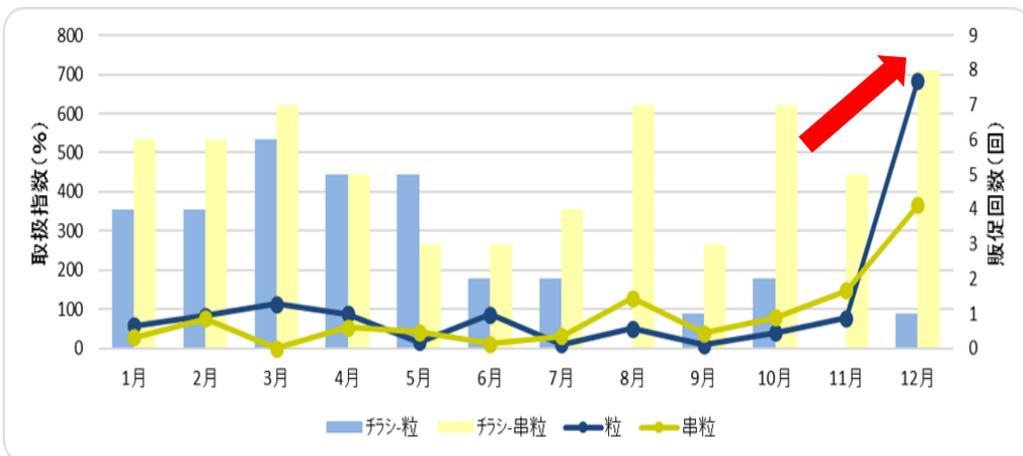
資料:2022年12月総務省統計局  
全国主要都市別「家計調査」

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

# 12月おすすめ商品

# つぶ

## 《当社取扱と販促状況》



## 《販売のポイント》

11月中旬～12月に新物がスタートしますが、今年は数量的には見通しが不透明です。冬場の水揚げ後、最短で冷凍処理した物の販売をお薦めします。鮮度の良い状態の物を販売しましょう！

## 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
串つぶ	陸奥湾	5刺/300～250g	27～30入
〃	〃	6刺/200g	36入
バラつぶ	〃	大/25/30玉	1k×8入
〃	〃	中/45/55玉	1k×8入

## 《生活背景と与件》

12月の粒の需要と言えば、煮物・和え物と大きく2つのパターンですが、サイズの的にも大きいもの、お手ごろの物と品揃えする必要があります。特にサイズUPする必要はあります。



年末必須商材です！  
POP を利用して  
積極的に販促しましょう！

## 《販促POP》

# 1 2月おすすめ商品

郷土料理・お正月準備！

## むきさめ

### 《生活背景と与件》

津軽地方では、お正月にさめを食べる風習があります。  
特にアブラツノサメのむき身やハラスの部分は、なますにして正月料理に出されます。

### 《漁期》

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
津軽海峡	漁期	←→						×	×	×	←→			
	最盛期	◎	◎	◎	◎	◎								
下北	漁期	←→						×	×	×	←→			
	最盛期	◎	◎	◎	◎	◎								
八戸	漁期	←→						×	×	×	←→			
	最盛期	◎	◎	◎	◎	◎								
西海岸	漁期	←→						×	×	×	←→			
	最盛期	◎	◎	◎	◎	◎								
石巻	漁期	←→						×	×	×	×	×	×	
	最盛期	◎	◎	◎	◎	◎								
秋田	漁期	←→		×	×	×	×	×	×	×	×	←→		
	最盛期											◎		

### さめの栄養について

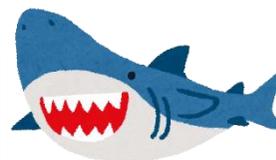
サメに含まれるDHAやEPA(オメガ3系・オメガ9系)は  
鮭や鰹よりも豊富に含まれています!!  
さらにその他にも、サメには成長促進や貧血予防に効果  
があるビタミンB12や、発がん抑制、アンチエイジング・抗  
酸化、老化防止、血管強化・血行促進などに効果がある  
ビタミンEも豊富に含まれています!

### 《津軽海峡とほかの産地との違い》

<b>津軽海峡</b>	三厩・大間において延縄漁で行われ、身の色は赤みを帯び鮮度がよい。
<b>北海道</b>	身はピンク味をおび、津軽よりも鮮度は若干劣る。
<b>秋田方面</b>	釣り物。鮮度はいいが、なかなか出回らない。

### 《商品案内》

品名	産地	規格	サイズ
むき鮫	青森	4k 3~4本入	特特
〃	〃	4k 6~7本入	特



魚種	蛋白質 (g)	脂質 (g)	DHA (mg)	EPA (mg)	オレイン酸 (mg)
アブラツノサメ	16.8	9.4	690	430	1700
メバチマグロ	25.4	2.3	370	80	400
キハダマグロ	24.3	1.0	150	32	87
クロマグロ(赤身)	26.4	1.4	120	27	190
カツオ(秋獲り)	25.0	6.2	970	400	770

# おすすめレシピ

12/20 は7りの日

## つぶの煮しめ



### 【材料と分量(4人分)】

- つぶ貝(茹でたもの)…4個
- 人参…1本●高野豆腐(水で戻す)…2枚
- 干し椎茸(水で戻す)…4個●塩…少々
- 根曲がり竹水煮…8本●ふき…50g
- だし汁…200cc●結びこんにやく…4個
- 《A》酒…大さじ1 醤油…大さじ3~4
- 《B》酒…適量 醤油…大さじ2~3

### 【作り方】

- ① 人参は乱切りに、高野豆腐は三角に切る。
- ② だし汁で人参を煮る。ある程度火が通ったら干しいたけ・根曲がり竹・ふき・結びこんにやくを入れる。《A》を加え味付けする。
- ③ 別の鍋にツブ貝を浸る程度の水を入れて《B》で煮る。
- ④ ②の食材に火が通ったら高野豆腐・ツブ貝を入れて塩を加え味を調え完成！

## さめなます

### 【材料と分量(10人分)】

- さめ…300g ●大根…1本程度 ●ねぎ…少々
- 《A》●味噌…大さじ2●酢…大さじ3●塩…小さじ1
- 砂糖…小さじ1



### 【作り方】

- ① さめを茹でざるに上げ、あついうちにほぐして保存容器にいれ1晩おく。
- ② 大根をすりおろし、軽く絞ったらあらかじめ混ぜておいた調味料《A》を合わせる。
- ③ さめを一口大に切りおろし大根と身が崩れないように混ぜ合わせる。
- ④ 器にもりつけてから小口切りにしたねぎをのせて完成！

※大根の代わりにキャベツで調理する事も可能です！

レシピ・画像、出典：農林水産省 Web サイトより：

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/sameno\\_sukume\\_aomori.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sameno_sukume_aomori.html)

## ぶりの照り焼き



### 【材料と分量(2人分)】

- ぶり切身…2切●生姜…15g(すりおろしておく)
- 片栗粉…適量●サラダ油…少々●塩…適量
- 《A》
- 酒…40cc●みりん…25cc●砂糖…大さじ1/2
- 醤油…40cc

### 【作り方】

- ① ぶりに軽く塩を振り15分程度おいてから軽く水洗いし水気を拭き取ります。
- ② ぶりに軽く小麦粉をまぶし、サラダ油を温めたフライパンにブリを入れ両面に焼き色をつけます。一度ぶりを取り出してフライパンの余分な油を拭き取ります。
- ③ フライパンにぶりを戻し入れ《A》を加えて煮詰め、たれを絡めて仕上げに生姜の絞り汁を加え完成！

## 牡蠣のみぞれ煮

### 【材料と分量(6人分)】

- 牡蠣むき身…3パック●大根…1/2本
- ねぎ…1/3本●塩胡椒…少々●片栗粉…適量
- 《A》
- 酢…大さじ2●醤油…大さじ2●砂糖…大さじ1
- 料理酒…大さじ1●和風だし…大さじ1

### 【作り方】

- ① かきは塩で軽く揉んで水で洗い流してからキッチンペーパーで水分をよく取り塩胡椒で下味をつけ片栗粉をまぶす。(ビニール袋を使うと便利)
- ② 大根はすりおろしておき、ねぎは小口切にしておきます。
- ③ 小鍋に油を引き牡蠣を中火で焼き目が付くまで焼いたら一旦取り出します。
- ④ キッチンペーパーで残った油を拭き取り《A》と大根おろしを入れてから牡蠣もいれます。
- ⑤ ひと煮たちさせ、とろみが出てきたら器に盛り付けてネギを散らし完成！



# おすすめレシピ

## すりみの花咲しゅうまい



### 【材料と分量(10個分)】

- すり身(エビやカニなど)…150g
- しょうがのみじん切り…1片●卵…2個
- 焼売の皮…5枚程度●枝豆…10個

### 【作り方】

- ① 焼売の皮を細切りにします。
- ② 卵2個分で錦糸卵を作ります。
- ③ すり身にしょうがのみじん切りを加えよく混ぜ合わせます。
- ④ すり身を10等分し軽く丸めてから焼売の皮をまぶし形を整えます。同様に錦糸卵でも焼売を作ります。
- ⑤ 焼売の上に枝豆を乗せ蒸し器(電子レンジでも可)で10分蒸して出来上がり!

## はたはたホイル焼き

### 【材料と分量(4人分)】

- はたはた…4尾●塩…小さじ5
- エリンギ…1本●玉ねぎ…1/2個
- えのきだけ…1袋●ねぎ…1/2本

### 《A》みそだれ(混ぜておく)

- 白みそ…大さじ2・1/2●醤油…小さじ2
- すりおろし生姜…小さじ1/2●砂糖…小さじ2
- 塩…小さじ2



### 【作り方】

- ① はたはたのぬめりと・うろこを包丁を使って取り、内臓を取り出して水洗いをし塩を振っておいておく。
- ② エリンギ…短冊切り、えのきだけ…石づきを取りほぐす、玉ねぎ…厚めにスライス、ねぎ…白髪ねぎにする。
- ③ アルミホイルに玉ねぎを敷いて、はたはたを乗せる。その上にエリンギ・えのきだけをのせみそだれをかけてアルミホイルで包み込む。
- ④ ③をフライパンに入れ、100mlの水を入れ蓋をし中火～弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 蒸し終わったら最後に白髪ねぎをのせて完成!

## あさりのお吸い物



### 【材料と分量】

- あさり…300g●水…1000cc
- だしパック…1個●日本酒…大さじ5
- 塩…少々

### 【作り方】

- ① あさりは砂抜きしておく。
- ② 砂抜きしたあさに水を加えて煮る。
- ③ 沸騰してきたらアクが出てくるのでアクを取り除く。
- ④ だしパック・酒・塩で味をととのえて完成!

## 残ったあさりのお吸い物で・・・あさりだしの茶わん蒸し

### 【材料と分量(2個分)】

- あさりのむき身…10個●三つ葉…少々
- 《卵液》
- 卵…1個●お吸い物(汁)…100～150cc
- 塩…小さじ1/2●みりん…小さじ1



### 【作り方】

- ① お吸い物の汁は冷ましておき、あさり10個をむき身にしておく。
- ② 器にあさりむき身・適度長さに切った三つ葉を入れ、《卵液》を流し入れる。
- ③ 蒸し器で蒸す。沸騰したら1分、その後弱火にし5.6分蒸して卵液が固まったら完成!