

1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	月	元日 太陽暦施行の日 神戸港記念日 中華民国設立記念日 肉汁水餃子の日	2024 八甲田丸カウントダウン (青森市:12/31/~1/1)	市場休	16	火	数入り 閻魔参り・閻魔賽日 念仏の口開け 禁酒の日 囲炉裏の日 ヒーローの日		
2	火	初荷 初夢の日 新年一般参賀 書き始め 初売り 箱根駅伝の日		市場休	17	水	防災とボランティアの日 ひょうご安全の日 おむすびの日 湾岸戦争開戦の日		市場休
3	水	元始祭 ひとみの日 駆け落ちの日 戊辰戦争開戦の日		市場休	18	木	都バス開業の日 118 番の日 振袖火事の日 ひらく、いい鼻の日 いい部屋の日		
4	木	世界点字デー 御用始め・仕事始め 石の日		市場休	19	金	のど自慢の日 家庭用消火器点検の日		
5	金	新年宴会 魚河岸初競り 囲碁の日 いちごの日 つむぎの日 シンデレラの日 遺言の日			20	土	大寒 二十日正月 玉の輿の日 血栓予防の日 アメリカ大統領就任式 甘酒の日		
6	土	小寒 東京消防出初式 六日年越し 色の日 ケーキの日 まくらの日 カラーの日			21	日	料理番組の日 初大師・初弘法 ライバルが手を結ぶ日 スイートピーの日		市場休
7	日	人日の節句・七日正月 七草の日 爪切りの日 千円札発行の日 消防車の日		市場休	22	月	カレーライスの日・カレーの日 ジャズの日 飛行船の日		
8	月	成人の日 正月事始め『平成』改元の日 勝負事の日 外国郵便の日 イヤホンの日			23	火	八甲田山の日 アーモンドの日 六次産業の日 ワン・ツー・スリーの日 オメガ3の日		
9	火	とんちの日・クイズの日 風邪の日			24	水	教育の国際デー 法律扶助の日 郵便制度施行記念日		市場休
10	水	110 番の日 さんま寿司の日 明太子の日 かんぴょうの日 糸引き納豆の日 イトウの日		市場休	25	木	日本最低気温の日 お詫びの日 美容記念日 中華まんの日・あったか旭川まんの日		
11	木	鏡開き 蔵開き 樽酒の日 塩の日 マカロニサラダの日 UNO の日			26	金	文化財防火デー 帝銀事件の日 携帯アプリの日 有料駐車場の日・パーキングメーターの日		
12	金	スキー記念日 桜島の日 いいにんじんの日 いいねの日			27	土	ホロコースト犠牲者を想起する国際デー 求婚の日 ハワイ移民出発の日 船穂スイートピー記念日	一夜限りの幻想的な 農家蔵ライトアップ (平川市)	
13	土	ピース記念日 遺言の意味を考える日 咸臨丸出航記念日			28	日	宇宙からの警告の日 データ・プライバシーの日 衣類乾燥機の日 コピーライターの日		市場休
14	日	タロとジロの日 尖閣諸島開拓の日	冬の朝市 (八戸市:~2/25 間、日曜)	市場休	29	月	昭和基地開設記念日 タウン情報の日		
15	月	小正月 半袖の日 警視庁創設記念日 手洗いの日 フードドライブの日	雪国地吹雪体験プログラム (五所川原市:1月中旬~2月上旬・土日)		30	火	3分間電話の日 タビナカの日 孝明天皇祭		
					31	水	晦日正月・晦日節 愛妻の日・愛妻感謝の日		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・延期になる場合があります。

1月販促

《1月キーワード》

お正月

1/8 (月) 成人の日

1/10 明太子の日

新年会

大学入学共通テスト

時化対策

新物海藻

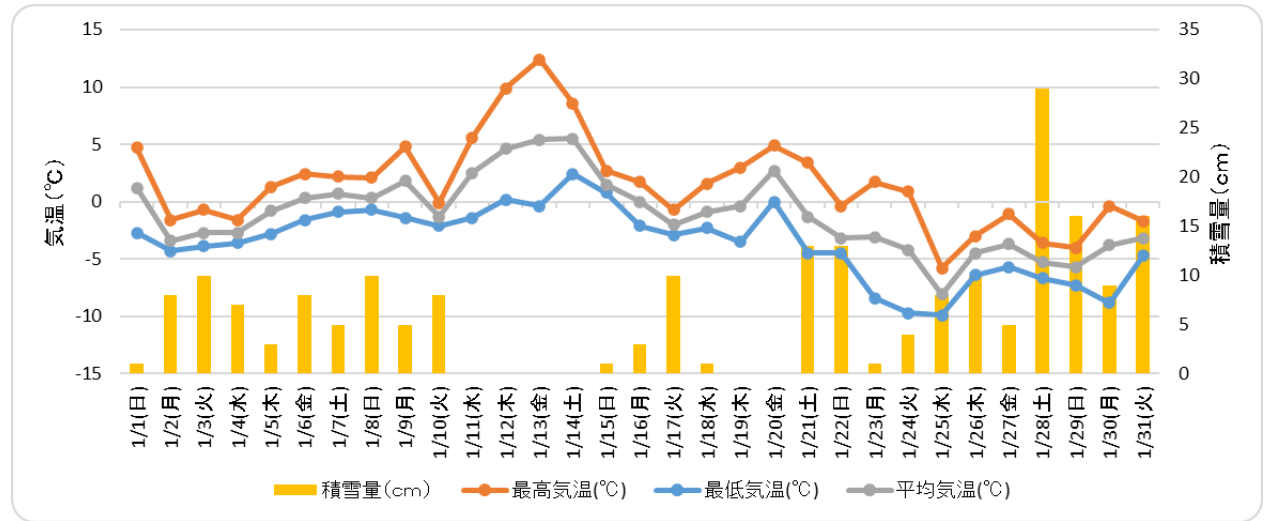
節分仕掛け月

寒の訴求

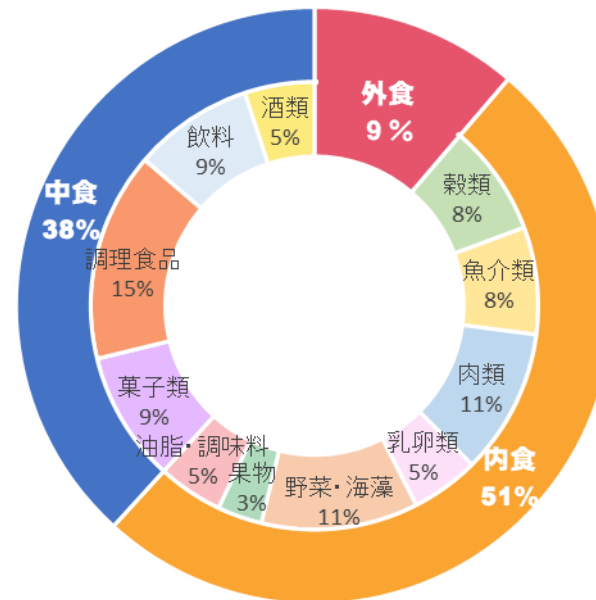
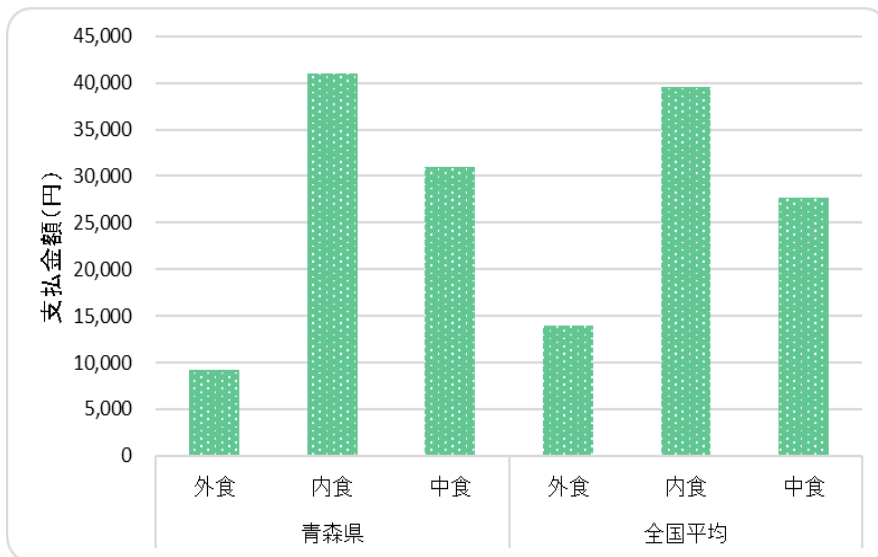
成人おめでとう



《青森市の1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 19位
魚介類費は 18位

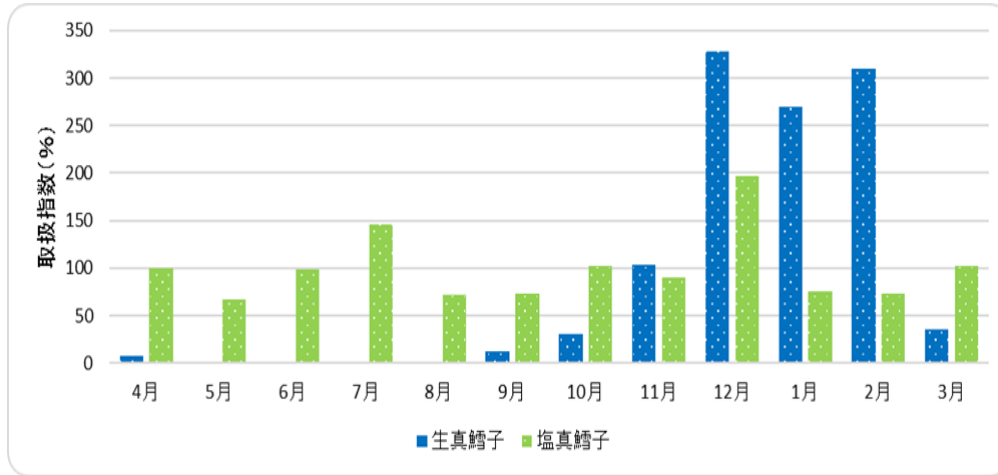
資料:2022年1月総務省統計局
全国主要都市別「家計調査」

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

1月おすすめ商品

真鱈子

《当社取扱と販促状況》



《販売のポイント》

北海道産中心に各地のタラから出た製品が出回りますが真子と水子の2種類に分かれますので鮮度・粒子の良いものを厳選して荷引き販売致します。

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
真鱈子(真子)	宮城	3/5k	2~5腹
真鱈子(水子)	//	5k	//
//	//	3k	//

《生活背景と与件》

生真鱈子は1月中旬から2月中旬まで旬を迎えます。完熟したマダラ子で味付けまだらこや子和えなどで最も美味しく食べられる時期でもあります。

～真鱈子醤油漬けの作り方～

【材料】

- 生真鱈子…600g ●だし醤油…80cc ●水…200ml
- 切りするめ…30g ●刻み昆布…30g

【作り方】

- ① 真鱈子は皮から取り出し水洗いをします。血合いや不純物をきれいに取り除き、ザルで水分をよく切ります。
- ② だし醤油に真鱈子、昆布、するめを加えて冷蔵庫で半日以上寝かせれば完成です！



1月中旬～2月中旬までが一番完熟して美味しい時期です！販促POPを活用し消費拡大！

《販促POP》

真鱈子(真子)のきんぴら

※写真はイメージです

※写真はイメージです

材料 (5人分)
 生真鱈子 300g
 ゴボウ 1本
 人参 1/2本
 つきこんにゃく 1袋
 ※砂糖 大3
 ※醤油 大4
 ※出し汁 100cc
 胡麻油 大1

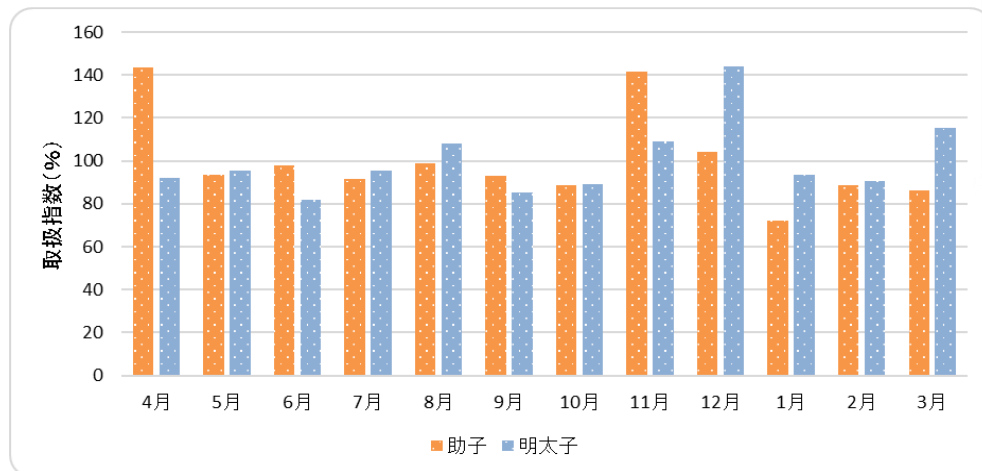
作り方
 ゴボウはきさがき、人参は千切りにする。生たらこは5つ切りにしておく。(ハラハラが好みの方は腰を破いておいておく。)
 鍋に胡麻油を熱してゴボウ、人参、こんにゃくをゆめる。しんなりしたら*の材料を入れ煮立たせる。鍋にたらこを入れる。
 煮立ったら弱火にして混ぜながら沸かす。出し汁が少なくなってきたら火を止め、出来上がり*

1月おすすめ商品

1/10日は明太子の日！

たらこ・明太子

《たらこ・明太子の取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
助子	アメリカ	特切	2k 5合
〃	〃	特上切	〃
明太子	アメリカ	切	〃
〃	〃	特切	〃
〃	〃	特上切	〃

《生活背景と与件》

1月は節約の月と言われるように、正月に贅沢した分、その後は財布の紐が締まり安価な商材がよく動きます。したがって今月は一本子に比べて買いやすく、使い勝手のよい切れ子がお勧めです。



毎日の食卓に！
アメリカ産！
明太子
 料理に便利！
 切れ子
お買得！

インゲンや人参、シロコン、ブロッコリー等の野菜がおすすめです。下ゆきして、お肉と一緒に炒めると、明太子マヨネーズの香りがよくあいます。

インゲンと人参の**明太子マヨネーズ和え**

明太子チーズトースト

明太子ポテト春巻き

明太子パスタ

いかの明太子和え

毎日の食卓に！
アメリカ産！
たらこ
 料理に便利！
 切れ子
お買得！

小松菜のたらこ和え

じゃがいものたらこマヨネーズ焼き

たらこ&チーズの揚げワンタン

シロコンのたらこ炒め

おすすめレシピ

真鱈子のスパイシー生春巻き



【材料と分量(2人分)】

- 生真鱈子…100g ●マヨネーズ…10g
- サンチュ…6枚 ●人参…20g ●大根…20g
- むきえび…6尾 ●ライスペーパー…3枚《A》
- 醤油…6g ●油…適量 ●一味…少々
- ガーリックパウダー…少々 ●水…60g

【作り方】

- ① 真鱈子を2.3等分に分ける。ライスペーパーは半分にカットしておく。人参・大根は5cm幅の千切りにしておく。
- ② フライパンに油を敷き、温まったら真鱈子を入れ《A》の調味料を加え5分程蒸していく。
- ③ むきえびを茹でる。色が変わったなら取り出し縦半分に分ける。
- ④ 加熱している真鱈子に火が通っているのを確認したらボウルに移し、マヨネーズを加えて真鱈子をほぐしながら混ぜていく。
- ⑤ サンチュに真鱈子・人参・大根を乗せ包んでいく。包み終わったらぬるま湯にくぐらせ柔らかくしたライスペーパーの上にむきえびと包んだサンチュを乗せ巻き、形を整え完成！

たらのスティックおにぎり

【材料と分量(4人分)】

- 米…300g ●だし汁…450g ●醤油…18g ●酒…15g
- みりん…18g ●真鱈…2切 ●塩…2g ●みつば…20g

【作り方】

- ① お米を洗って水気を切ってから炊飯器に入れだし汁を加えて30分置いておく。
- ② ①のお米に醤油・みりんを加える。鱈に酒と塩をかけ下味をつけてから上に置いていき、炊飯のスイッチを入れる。
- ③ 米が炊けたらみつばを加え混ぜ、ラップの上でスティック状に形を整えて完成！



まるごと！ほたて焼売



【材料と分量(4人分)】

- 焼売の皮…16枚 ●豚ひき肉…160g ●玉ねぎ…120g
- ほたて貝…4枚 ●片栗粉…20g ●干し椎茸…2枚
- 塩…1.6g ●醤油…9.6g ●砂糖 2.4g ●酒…12g
- ごま油…4g ●胡椒…少々 ●千切りキャベツ…130g

【作り方】

- ① 玉葱はフードプロセッサーか包丁でみじん切りにし布付近で包んで水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ② ほたては貝柱から取り外し貝柱は4等分、帆立の貝ひもは2cmの長さに切る。
- ③ 干し椎茸は戻してから石づきを取りみじん切りにする。
- ④ お湯を沸かしホタテの貝ヒモを1.2分サッと塩茹でしてザルに取る。
- ⑤ ひき肉と貝ヒモを手でよく練り、調味料・玉ねぎ・椎茸を加えて16等分に分ける。
- ⑥ 片手に焼売の皮を乗せ、中身を入れて形を整えてからホタテの貝柱を真ん中に埋め込んでいく。
- ⑦ 蒸気が上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、千切りキャベツを隅においてから、空いているスペースに焼売を並べる強火で約15分蒸し、蒸し終わったらお皿に並べて完成！

ほたての剥き方



- ① ホタテは貝が丸い方と平な方があるので、平な方を下にして殻の間にへらを差し込みます。(へらがなければ洋食ナイフでも可) 貝柱と貝殻が繋がっている部分を断ち切り殻を外します。



- ② 残った片方の貝殻を下に持ちます。黒いウロの部分は食べられないので取り除き、再度貝柱と貝殻の間にへらを差し込み切り離して完了です！

おすすめレシピ

わかめ入り餃子【材料と分量(4人分)】



- 生わかめ…20g
- <餃子の皮>
- ・強力粉…75g ・薄力粉…25g ・塩…1g
- ・熱湯…60ml
- <具>
- ・鶏ひき肉…85g・レンコン…50g・白菜…75g
- ・生わかめ…30g・生姜…3g・ニンニク…3g
- ・塩…1.5g・醤油…3g・砂糖…1.5g・酒…15g
- ・ごま油…2g・うま味調味料…1 振り
- <つけ醤油>
- ・醤油…18g・酢…5g・ラー油…適量

【作り方】

- ① レンコン…半分はみじん切り、半分はおろし金ですりおろす。
生わかめ…フードプロセッサーにかけて細かくする。
生姜…すりおろす。白菜…さっと茹でてみじん切りにし軽く絞る。
- ② 強力粉と薄力粉を合わせふるいにかける。熱湯に塩を加え粉に入れて耳たぶくらいの硬さになるまで練る。こねた生地にもれ布巾をかぶせて30分寝かせる。寝かせたら細かくしたわかめを混ぜながら練る。
- ③ ②のを棒状に伸ばし12個に切り分ける。切り口を上に向け手のひらで押してから麺棒で外側を薄く、中心部を厚めにして直径10cm位に伸ばし皮を作る。
- ④ ひき肉に調味料と野菜・わかめを加えてよく練り12等分にする。
- ⑤ 皮に④を乗せて皮を半分に折り片方にひだを寄せながら包む。
- ⑥ フライパンに油を熱して餃子を3個1組にして2列に並べ中火でこんがり焼き色を付ける。
- ⑦ ⑥におたま1杯の熱湯を入れて中火にし、ふたをしてお湯がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼き目を上にして盛り付け、つけ醤油を混ぜ合わせて添えれば完成！

NEW

1月は新物わかめ漁が始まるシーズンです！

ボリューム満点！サバサンド



【材料と分量(2人分)】

- サバ…120g●食塩(サバ下処理用)…少々
- 食パン…2枚●バター…2g●トマト…40g
- 三つ葉…16g●玉ねぎ…50g●大葉…2枚
- 食塩(玉ねぎ下処理用)…少々
- スライスチーズ…2枚

【作り方】

- ① サバ塩を振っておきます。玉ねぎは薄切りにした後塩を振ってしばらく水に浸しておいてからキッチンペーパーで水気を取る。
- ② トマトは輪切りにする。三つ葉は食べやすい長さに切り分ける。
- ③ サバの皮目を下にして5.6分中火で焼いていく。(さばから油が出てくるので油は引かなくてもOK)時間がたったらひっくり返して2.3分焼いていく。
- ④ トースターで食パンを2分焼き、バターを塗りチーズを乗せたらさらに1分焼き食パンの向きを変えてさらに1分焼いていく。
- ⑤ 食パンに下処理した玉ねぎ・大葉・三つ葉・トマトと焼きあがったサバを乗せ、もう一枚の食パンで挟み、食べやすいように半分に切り分けてからお皿に盛り付けて完成！

さばには栄養が沢山あり、疲労回復や骨を強化する働きをします。
特にDHAとEPAが豊富に含まれています。

