

2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	木	重ね正月・一夜正月 テレビ放送記念日 ニオイの日 ガーナチョコレートの日	津軽くろいしみんなの 雪だるま (2月上旬：黒石市)		16	金	天気図記念日 寒天の日 全国狩猟禁止の日 似合う色の日	猿賀神社七日堂大祭 (尾上町)	
2	金	世界湿地の日 夫婦の日 情報セキュリティの日 国際航空業務再開の日 プレートごはんの日			17	土	千切り大根(切り干し大根)の日 電子書籍の日 ガチャの日 中部国際空港開港記念日		市場休
3	土	節分 のり巻きの日 大豆の日 巻寿司の日 鬼除け鬼まんじゅうの日	板柳はしご酒ラー (板柳町)		18	日	嫌煙運動の日 エアメールの日 冥王星の日 方言の日 プライヤの日		
4	日	立春 世界対がんデー 西の日		市場休	19	月	雨水 天地の日 チョコミントの日		
5	月	プロ野球の日 日本語検定の日 笑顔の日 ふたごの日 煮たまごの日	旧正マッコ市 (黒石市)		20	火	世界社会正義の日 アレルギーの日 旅券の日 歌舞伎の日 夫婦円満の日 キヌアの日		
6	火	海苔の日 抹茶の日 ブログの日 お風呂の日 プロフェッショナルの日			21	水	国際母語デー 食料管理法公布記念日 東京初の日刊新聞創刊日 漱石の日		市場休
7	水	北方領土の日 フナの日 ニキビに悩まないデー 国産ブナ材の日 長野の日・国際オリンピックメモリアルデー		市場休	22	木	猫の日 世界友情の日 竹島の日 おでんの日 食器洗い乾燥機の日 行政書士記念日		
8	木	御用始め 針供養 郵便マークの日 二葉・双葉の日 坪庭の日 つばきの日 艶の日			23	金	天皇誕生日 税理士記念日 富士見の日 富士山の日 ふろしきの日 チーズ鱈の日		
9	金	ふぐの日 服の日 大福の日	弘前城雪灯籠まつり (～2/12：弘前市)		24	土	鉄道ストの日 クロスカントリーの日		市場休
10	土	世界マメの日 海の安全祈念日 ニットの日 左利きグッズの日 ふきのとうの日	全日本ずぐり回し選手権大会 (黒石市) 冬の田んぼアート (2/10～2/12：田舎館村)		25	日	夕刊紙の日 深良用水完成の日 225の日 親に感謝の気持ちを伝える日 ひざ関節の日		
11	日	建国記念日 万歳三唱の日 文化勲章制定記念日 干支供養の日	りんごの里いたやなぎ雪まつり (板柳町)	市場休	26	月	ニ・二六事件の日 血液銀行開業記念日 脱出の日 フロリダグレープフルーツの日		
12	月	ボンカレーの日・レトルトカレーの日 ポブスレーの日 乳酸菌くすりの日 黄ニラ記念日			27	火	国際ホッキョクグマの日 冬の恋人の日 女性雑誌の日		
13	火	世界ラジオデー 苗字制定記念日 地方公務員法施行記念日 世界てんかんの日			28	水	世界希少・難治性疾患の日 ビスケットの日 織部の日 バカヤローの日		市場休
14	水	バレンタインデー チョコレートの日 煮干しの日 ネクタイの日		市場休	29	木	うるう日 富士急の日 円満離婚の日 ニンニクの日		
15	木	春一番名付けの日 全日本スキー連盟設立の日							

2月販促

《2月キーワード》

2/3 節分 2/9 フグの日

立春

鍋物商材

受験シーズン

ひなまつり仕掛け月

時化対策

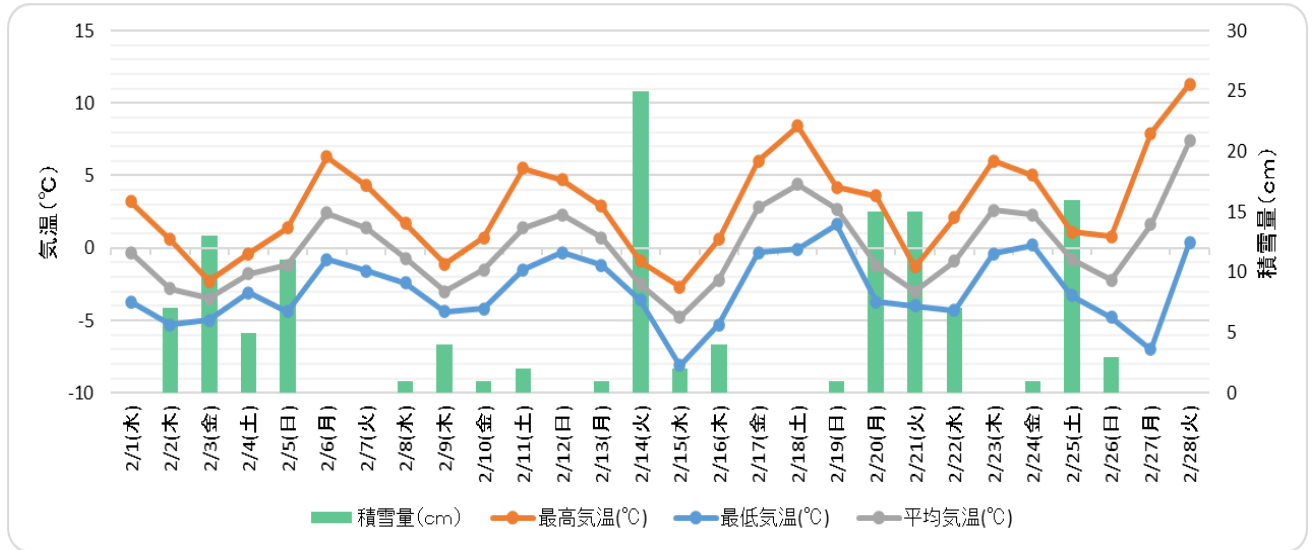
2/14 バレンタインデー

2/22 おでんの日

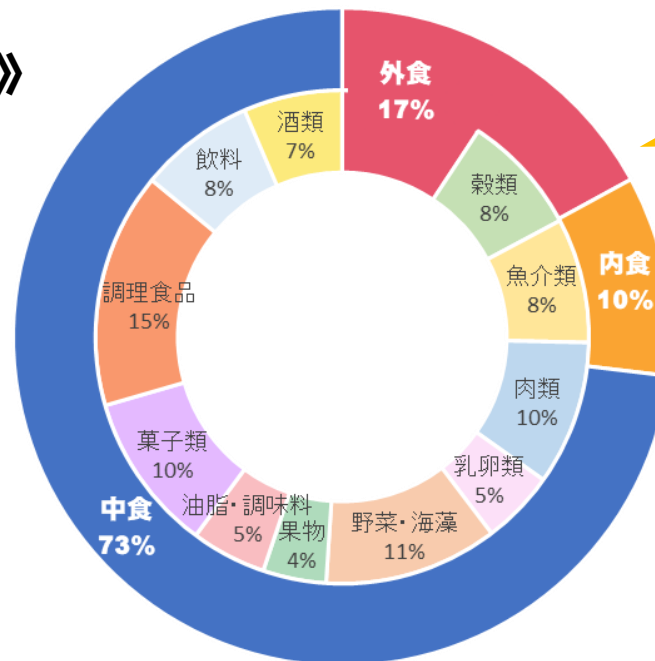
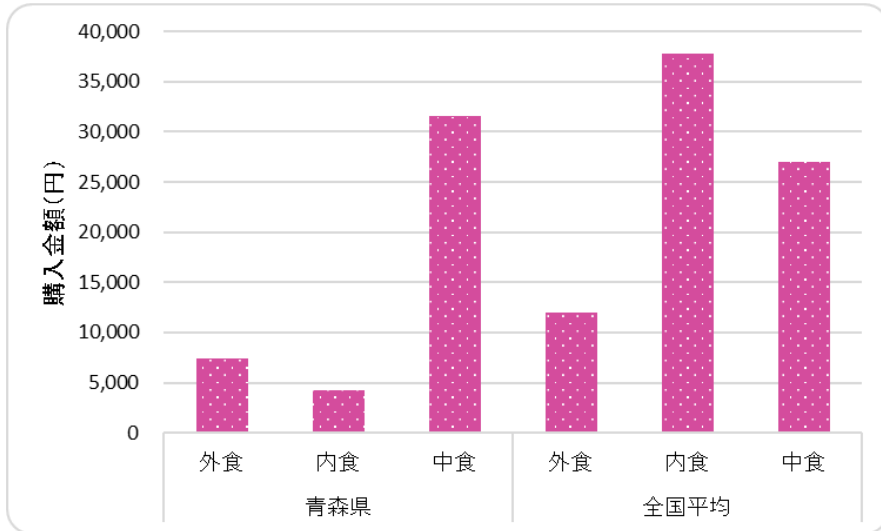
春物準備月



《青森市の2月の気温推移》



《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 16 位
魚介類費は 4 位

資料:2023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

2月おすすめ商品

本ます（桜ます）

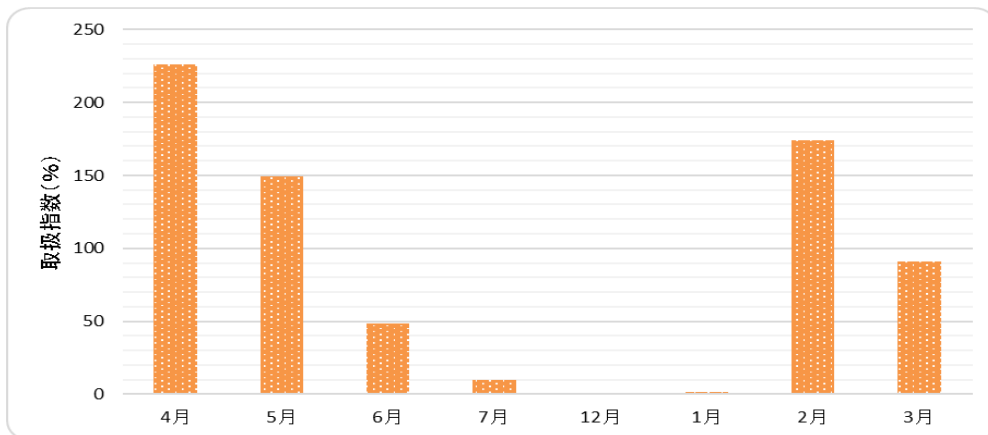
《生活背景と与件》

2月に入ると、いよいよ立春を向かえ、春が近づいて参ります。走りの本ますを今から売り込んでいきましょう！

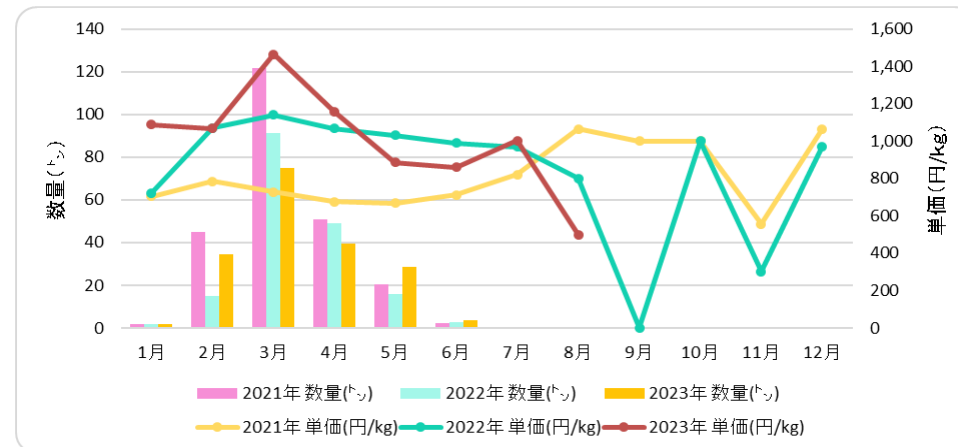
《今年の商品状況予測》

下北方面で少しずつ見え始め中旬以降、徐々に増えてきます。まだまだ桜の季節には早い時期ですが、今から売り込み強化が必要です。

《当社取扱状況》



《青森県水揚げ推移》



《本ますの特徴》

商品名	呼び名	漁期	外観形状	料理用途 他
本ます	さくらます	1月～6月	①鋭い歯がある。 ②尾びれに斑点があり、切れ込みは深い。 ③2年で成魚になる。	大型のサイズは板マスとも呼ばれ、ルイベ、マス鮓に使われている。富山の代表的な郷土料理。身質は脂があり、薄紅色。

漁期は約5か月しかありませんので旬の今しっかり販売しましょう！

生食の場合は一度冷凍させてから！

アニサキスに注意する必要があるためルイベ（-20℃で24時間以上冷凍）してから生食しましょう！

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
本ます	青森日本海地区	1尾0.7～1k	3～6入
〃	青森下北地区	1尾0.5～0.7k	5～10入
〃	青森太平洋地区	1尾0.3～0.5k	6～13入



2月おすすめ商品

2/9 はふぐの日!

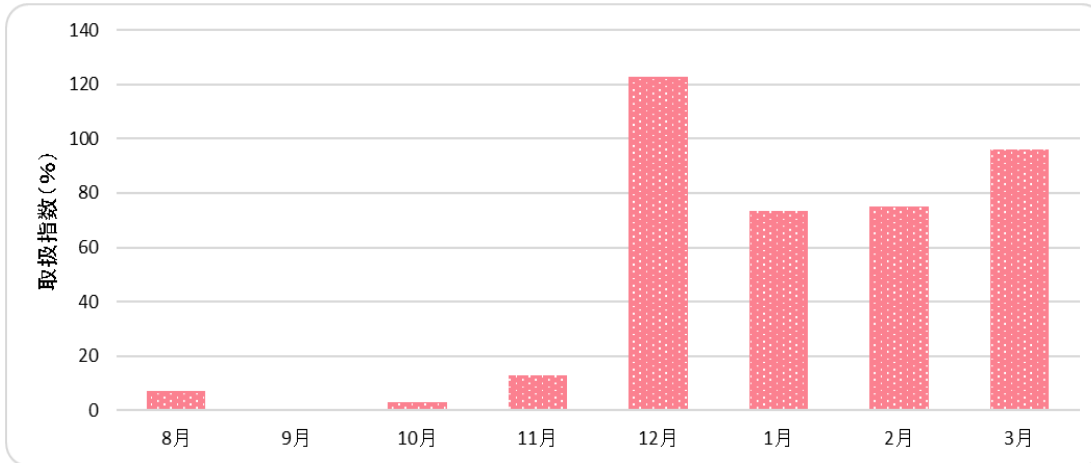
ふぐ



《生活背景と与件》

2(ふ)9(ぐ)と読む語呂合わせから、この日が制定されました。冬の味覚である『ふぐ』を贅沢に使用したふぐ料理を堪能してもらい、多くの人にその美味しさを知ってもらうことが目的となっております。

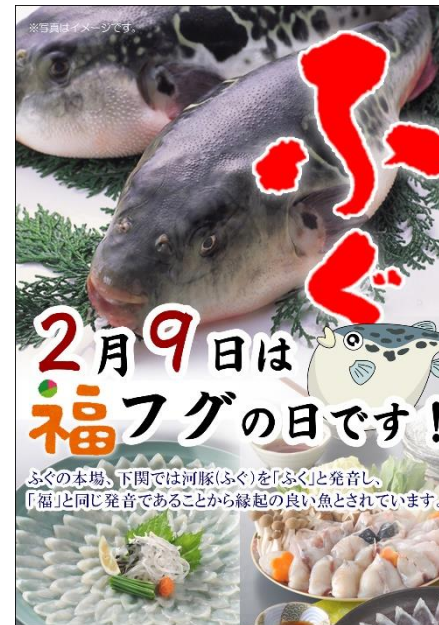
《当社の取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
トラフグ身欠き	長崎	1kup	2入
トラフグ身欠き(冷凍)	長崎・福岡・山口	1kup	2入
真フグ白子(冷凍)	九州	500g	20入
ごまフグ白子(冷凍)	九州	500g	20入

《調理例》



2月9日は「ふぐの日」です!
POPを有効活用して
販促拡大しましょう!



おすすめレシピ

本マスと野菜のあんかけハンバーグ



【材料と分量(2人分)】

- 本マス…180g ●はんぺん…90g
- 枝豆(冷凍)…20g ●長芋…20g ●酒…15g
- サラダ油…4g

<あん>

- 人参…10g ●ネギ…10g ●椎茸…6g ●水…8g
- 生姜…5g ●せり…少々 ●だし汁…120g
- 醤油…10g ●みりん…10g ●片栗粉…4g

【作り方】

- ① 材料を切る。人参・椎茸は千切り、ネギは斜め切り、生姜はすりおろしておく、せりは3cm幅に切り、長芋はみじん切りにしておく。
- ② 本マスの骨と皮を除き、一口大に切る。
- ③ フードプロセッサーにはんぺんを手でちぎりながら入れ、本マス、枝豆も入れて混ぜていく。
- ④ ③のハンバーグのタネを2等分に分ける。ハンバーグを丸く広げて真ん中に長芋を入れて包み形成する。※ラップの上にハンバーグのタネを広げて真ん中に長芋を置きラップごと包むと手が汚れず作れます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引きハンバーグを入れ中火で焼き目が付くまで焼く。ひっくり返し酒を入れて蓋をしたら弱火で焼いていく。
- ⑥ 別の鍋にだし汁・人参・椎茸を入れて煮る。人参が柔らかくなったらネギ・生姜・調味料を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけていく。
- ⑦ 焼きあがったハンバーグの上に⑥のあんをかけて、最後に彩りよくせりを飾ったら完成！

たらの中華風豆腐鍋



【材料と分量(4人分)】

- たら…240g ●豆腐…2/3丁 ●ネギ…120g
- 人参…40g ●しめじ…1/2房 ●えのき…1/2房
- 生姜…20g(生姜をすりおろし生姜汁にする)
- 水…500ml ●鶏ガラスープ…小さじ1と1/2
- 塩…小さじ1と1/3 ●酒…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1 ●ごま油…小さじ1強

【作り方】

- ① たらは2cm幅に切る。豆腐は厚さ半分に切ってから8等分、ネギは1cm幅の斜め切り、人参は皮を剥き、厚さ5mmの輪切りにして花型で抜いて茹でておく。しめじ・えのきは小房にほぐしておく。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素・酒・生姜汁を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱めてたらに小麦粉をまぶして鍋に入れる。火が通ったら一度取り出しておく。
- ④ たらを取り出した④の鍋に②の食材を入れて火が通るまで蓋をして中火で煮る。
- ⑤ 火が通ったらたらを入れて塩・ごま油で味を調え完成！

真たらこ醤油漬け

【材料と分量】

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

【作り方】

- ① 真鱈子は皮から取り出し水洗いします。血合いや不純物を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・調味料・昆布・するめを加えて冷蔵庫で半日以上寝かせれば完成！



おすすめレシピ

ほっき貝の炊き込みご飯



【材料と分量(4人分)】

- ほっき貝…4個 ●米…3合 ●ごぼう…1/3本
- たけのこ…150g ●干し椎茸…2枚
- つきこんにゃく…80g ●砂糖…小さじ2
- 醤油…大さじ3 ●干し椎茸戻し汁…400cc
- 顆粒だし…小さじ2/3 ●酒…小さじ4
- 塩…小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 米を研いでおく。干し椎茸は400ccの水で戻して千切りに、人参とたけのこは細切りにしておく。ごぼうはさがきにして水にひたしておく。
- ② ほっき貝は2枚に開き内臓は取り除き、身を3枚位に切り分ける。
- ③ しいたけの戻し汁に顆粒だしを入れて火にかける。そこに砂糖・醤油・酒を入れてほっき貝の身をサッと入れ火を通しすぐに取り出しておく。
- ④ 取り出したら、だし汁で人参・ごぼう・たけのこ・干し椎茸・こんにゃくを入れ煮る。
- ⑤ 具と煮汁を分けて分量の米をだし汁で炊いていく。この時水が足りなければ足してからほっき貝以外の具を乗せて塩を入れて炊き上げる。
- ⑥ 炊きあがったら蒸らして、ほっき貝を戻し入れてよく混ぜ器に盛り付けて完成！

ほっき貝カルパッチョ

【材料と分量(4人分)】

- ほっき貝…2個 ●玉ねぎ…20g ●レタス…4枚
 - きゅうり…1/2本 ●ラディッシュ…1個
 - パプリカ 1/4個
- <ドレッシング>
- サラダ油…小さじ1 ●醤油…小さじ2
 - 酢…小さじ2 ●胡椒…少々



【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる、玉ねぎみじん切り、パプリカ薄切り、きゅうり・ラディッシュ薄く輪切りにする。
- ② ほっき貝を捌き身を取り出しヒモと貝柱と軽く茹でて色が変わったら取り出し薄く切る。
- ③ ドレッシングの調味料を合わせてみじん切りにした玉ねぎを入れて混ぜておく。
- ④ お皿にレタスキゅうりを敷きほっき貝を並べてラディッシュパプリカを散らしてドレッシングをかけ完成！

びんちょう鮭の韓国風サラダ



【材料と分量(2人分)】

- びん長…100g ●レタス…4枚 ●小葱…少々
- にんにく…2g ●醤油…4g ●みりん…3g
- ごま油…小さじ1 ●白ごま…少々 ●韓国のり…2枚

【作り方】

- ① レタスは洗って食べやすい大きさに切る。小葱は小口切り、にんにくはすりおろし、韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② まぐろはサイコロ状に切る。
- ③ ボウルにすりおろしたにんにく・醤油・ごま油・ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③の調味液にまぐろ・レタス・韓国のりを加えてよく混ぜ最後に気小葱を添えて完成！

白菜と若布のごま醤油

【材料と分量(3人分)】

- わかめ…20g ●白菜…2枚 ●三つ葉…20g
- 塩…少々

《ごま醤油》

- すりごま…大さじ2 ●砂糖…大さじ1 ●醤油…大さじ1
- だし汁…大さじ2



【作り方】

- ① 白菜を茹でて柔らかくなったらザルに上げ塩を振りかけて冷ます。
- ② わかめと三つ葉はそれぞれサッと茹でて水で取ってから水気を切っておく。
- ③ 白菜の軸の部分の部分を包丁の峰で軽くたたき軸と葉先が交互になるように、まきすの上に広げていく。
- ④ ③の上に若布と三つ葉を乗せて固くまき、水気を絞り9等分に切る。
- ⑤ ごま醤油の調味液をすべて混ぜて④にかければ完成！