

3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	エイズ差別ゼロの日 防災の日・防災用品点検の日 豚の日 デコポンの日 マヨネーズの日			16	土	国立公園指定記念日 十六団子の日 財務の日 ミドルの日		
2	土	ミニぶたの日 ご当地レトルトカレーの日 ミニの日			17	日	漫画週刊誌の日 聖パトリックの祝日 みんなで考えるSDGsの日		市場休
3	日	雛祭り・上巳・桃の節句 結納の日 耳の日 平和の日 春のちらし寿司の日		市場休	18	月	精霊の日 明治村開村記念日 点字ブロックの日 春の睡眠の日		
4	月	ミシンの日 三線の日 雑誌の日 バウムクーヘンの日 サンヨーの日			19	火	ミュージックの日 カメラ発明記念日 眠育の日		
5	火	啓蟄 サンゴの日 常陸牛の日			20	水	春分 国際幸福デー 電卓の日		市場休
6	水	世界一周記念日 スポーツ新聞の日 弟の日 エステティックサロンの日		市場休	21	木	国際人種差別撤廃デー 世界詩歌記念日 国際森林デー		
7	木	消防記念日 東京消防庁開庁記念日 メンチカツの日 花粉症記念日			22	金	世界水の日 放送記念日 感動接客の日 さくらねこの日		
8	金	国際女性デーみつばちの日 サバの日 ギョーザの日 鯖すしの日 ビールサーバーの日			23	土	世界気象デー ホットサンドを楽しむ日 焼肉開きの日		
9	土	記念切手記念日 関門国道トンネル開通記念日 酢酸の日 雑穀の日 雑穀の日			24	日	世界結核デー ホスピタリティ・デー マネキン記念日 壇ノ浦の戦いの日		市場休
10	日	東京都平和の日 農山漁村女性の日 東海道・山陽新幹線全通記念日 砂糖の日	奥入瀬溪流水瀑ツアー (～10日迄：十和田市)	市場休	25	月	電気記念日 散歩にゴーの日 ご自愛の日 笑顔表情筋の日		
11	月	いのちの日 防災意識を育てる日 パンダ発見の日			26	火	食品サンプルの日 カチューシャの唄の日		
12	火	世界半サイバー検閲デー サイズの日 駄菓子の日			27	水	世界演劇の日 さくらの日 祈りの日		市場休
13	水	新選組の日 青函トンネル開業記念日 漁業法記念日 サンドイッチデー		市場休	28	木	シルクロードの日 スリーマイル島の日 三つ葉の日 グリーンツーリズムの日		
14	木	ホワイトデー 円周率の日 数学の日 パイの日 国民融和日			29	金	マリモの日 八百屋お七の日 作業服の日 サニクリーンの日		
15	金	社日 靴の日・靴の記念日			30	土	国立競技場落成記念日 妻がうるおう日	津軽鉄道・ストーブ列車 (～31日迄：五所川原市)	
					31	日	オーケストラの日 教育基本法・学校教育法公布記念日 山菜の日 体内時計の日		市場休

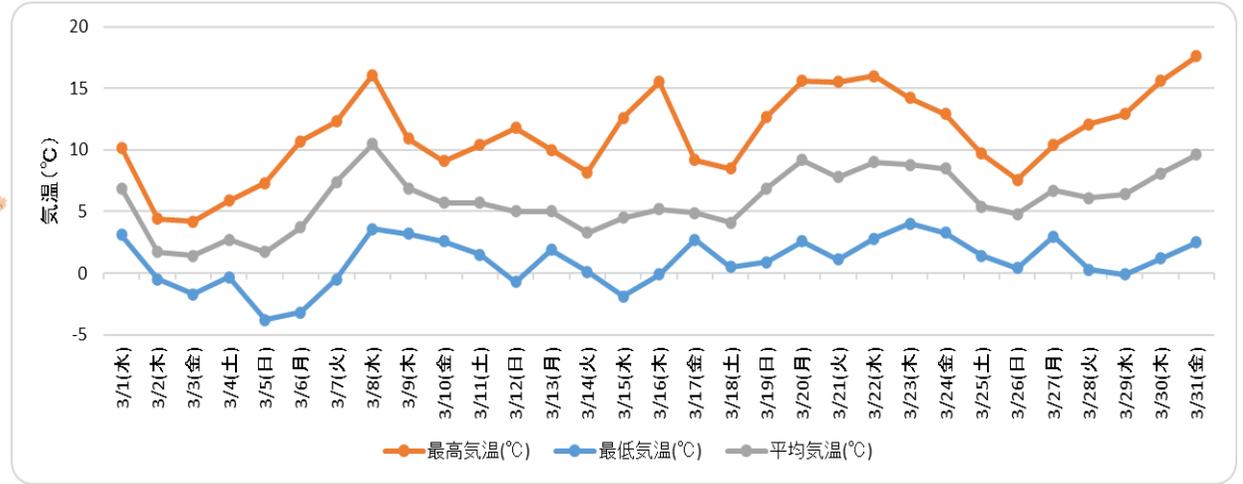
3月販促

《3月キーワード》

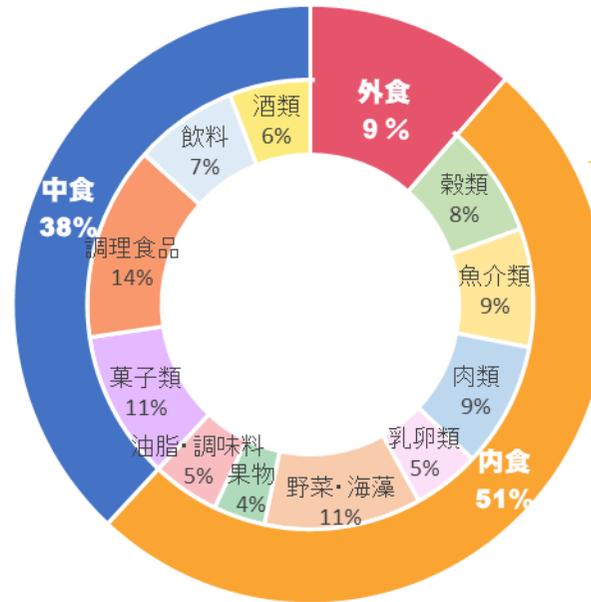
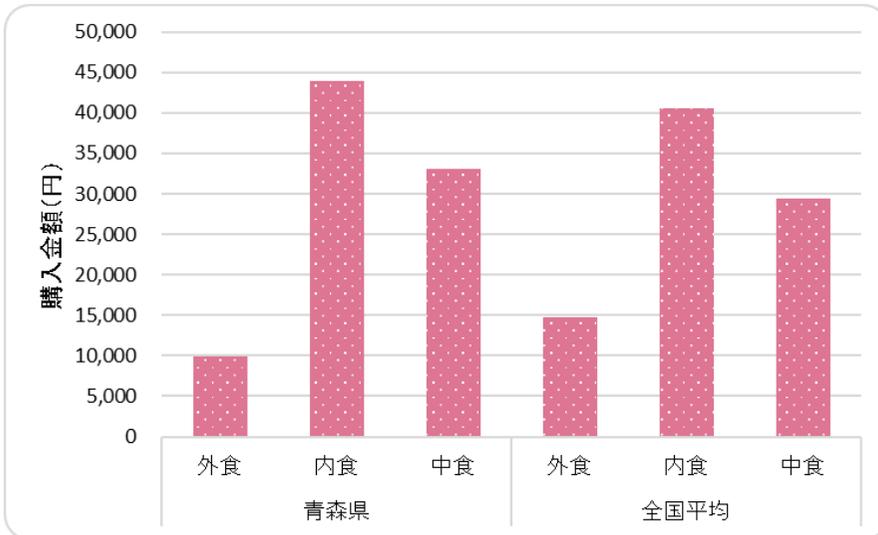
- ひなまつり
- 卒業式
- 合格発表
- 送別会
- 引っ越しシーズン
- お祝料理
- 新入学・新生活準備
- 春告げ魚・貝類
- 春休み



《青森市の3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 19 位
魚介類費は 4 位

資料:2023年2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

3月おすすめ商品

3/3 はひなまつり!

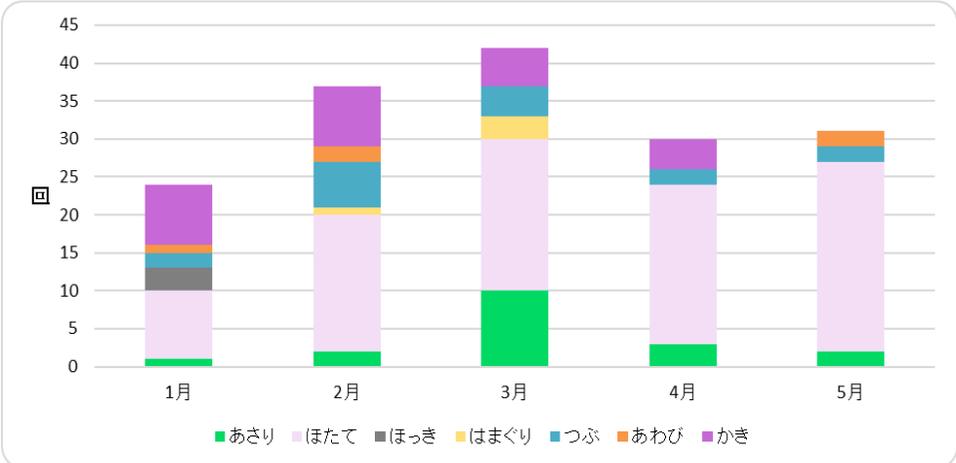
はまぐり



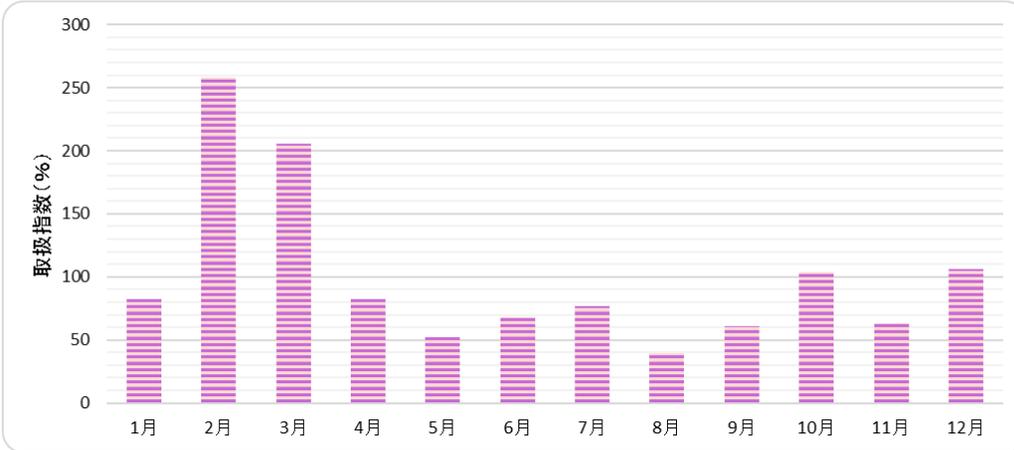
《生活背景と与件》

ひな祭りや合格発表、卒業式などお祝いごとが多い月です。年間で最大の取扱い月ですので、チャンスロスのないようしっかり販促していきましょう。

《貝類販促状況》



《当社取扱指数》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
はまぐり	中国	2kg	約25/30個
〃	〃	〃	約50/55個
〃	〃	〃	約75/80個
地蛤	千葉	5kg	40/50個
〃	〃	〃	60/70個



《POP》

はまぐりの貝殻は大きさや
ちょうつがいの形が違う為
一度外すと他の貝と決して
合わないことから
ひな祭り・結婚式等
ハシの席で振舞われます!
ハシの席も多い3月に
積極的に販売しましょう。

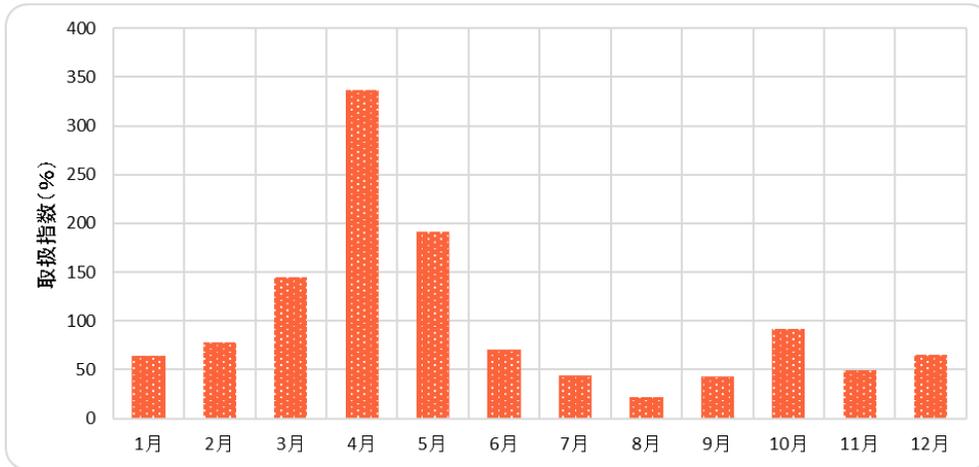
3月おすすめ商品

とげ栗ガニ

《産地状況》

3月後半頃から身入りもよくなります。GWが終わる頃には水揚げも少なくなり高値での取引となってしまいます。近年はお花見シーズンも前倒しになっている傾向にありますので3月からしっかりと販促をしていきましょう。

《当社の取扱状況》



《商品案内》

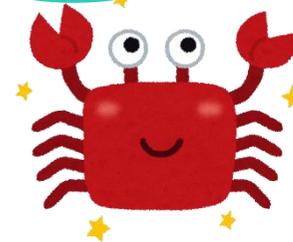
品名	産地	規格	入り数
活栗ガニ	青森陸奥湾産	メス 4k	20/25
〃	〃	〃	26/30
〃	〃	オス 4k	8/12
〃	〃	〃	13/15

《生活背景と与件》

3月は祝い行事が多い中、出会いとお別れの季節でもあります。歓送迎会などの飲食イベントなど業務店での動きも同時に、合格祝いなど家庭での祝い事も増えてきます。



トゲ栗がにを茹でる際には甲羅を下にして茹でるのがポイント！かに味噌が流れ出るのを防ぎます！



とげ栗がに
陸奥湾産

活

味前寛の

茹でるときは甲羅を下に！

【活とげ栗がにの茹で方】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、塩を入れます。(水1ℓに対し塩小さじ2弱の割合)
- ② 沸騰したらとげ栗がにの甲羅を下にして鍋に入れ、12~15分程度茹でます。

※甲羅を上でするとせっかくの味噌が出てしまいます！

おすすめレシピ

ちらしパスタ



【材料と分量(4人分)】

- パスタ…280g ●水…1ℓ ●塩…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ3 ●蛤…20個
- 白ワイン…100cc ●人参…40g
- ミニトマト(赤・黄)…各6個ずつ
- 冷凍エビ…16尾 ●菜の花…120g
- ニンニク…6g ●醤油…大さじ2
- 塩…小さじ6/1 ●バター…25g

【作り方】

★下準備★

- ① はまぐりは50℃のお湯につけて砂を吐かせる。砂抜きが終わったら貝同士を優しくこすり洗う。
- ② 大鍋に3リットルの水と大さじ1の塩を入れて沸かす。
- ③ 菜の花は3~4cmに切り、塩(分量外)を入れたお湯でサッと茹でる。
- ④ ニンニクはみじん切り、人参は3mm幅の短冊切り、ミニトマトは半分に切る。

★作り方★

- ① フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを加える。弱火でにんにくの香りを出したら、はまぐりと白ワインを入れて蒸し焼きにする。はまぐりの口が開いたら一度フライパンから取り出す。
- ② ①ににんじん、エビを加えて火を通す。火が通ったら茹でておいた菜の花を加えて軽く和えていく。
- ③ 沸騰させておいたお湯にパスタを入れて5分程茹でていく。(表示の分数より早めに茹でる。)
- ④ ③をしっかり湯切りしフライパンに戻す。そこへバターを溶かして具材を戻し入れて、最後に醤油、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ お皿にきれいに盛り付けしたら完成!

手網寿司



ひなまつりにどうですか?



【材料と分量(4人分)】

- 白米…2合(300g) ●昆布…5g
- 水…容量の10%増(400ml) ●本マス…1冊
- アスパラ…2本 ●鯛…1冊 ●きゅうり…1/3本

- *合わせ酢(2/3はすし飯用、3/1は浸け酢用)
- 酢…大さじ4 ●塩…小さじ1 ●砂糖…大さじ2
- *うすやき卵
- 卵…1個 ●砂糖…小さじ1 ●塩…小さじ1/10
- サラダ油…大さじ1/2

【作り方】

- ① 米は洗って計っておいた水を入れて30分~1時間位おいてから炊く。炊けたらすし桶に移して中高に盛り合わせ酢の2/3の量を一度にふりかけ飯をほぐすように混ぜる。すし飯は8等分にする。
- ② 本マスと鯛を細長くなるように斜めに切り、合わせ酢につける。
- ③ アスパラ…根元の硬い所は折り根元から1/3の皮をサッと剥いて茹で、薄くスライスして合わせ酢を振りかける。きゅうり…薄くスライスして合わせ酢を振りかける。うすやき卵…6×2cm幅位に切る。
- ④ まきすにラップを敷いて酢飯の形を整える。(8本)
(ア) 本マスとアスパラを斜めに置いて交互に並べる。
(イ) 鯛と、うすやき卵、きゅうりを繰り返し並べる。
- ⑤ ④の上に形を整えた酢飯を乗せて半回転だけ軽く巻いて具材と酢飯の上下を回転させる。
- ⑥ 両端から酢飯がはみ出さないように注意しながら固くまく。巻きあがったらまきすを外してラップのまま切り分ける。
- ⑦ ラップを外してお皿に盛り付け完成!

おすすめレシピ

めかぶと長芋の梅肉和え



【材料と分量(4人分)】

- 生メカブ…1株(80g程度)●長芋…200g
- 梅干し…2個●昆布ポン酢…大さじ1/2

【作り方】

- ① めかぶはサッと洗いざく切りにして湯煎に通してザルに上げて冷水でしめる。
- ② 茹でたメカブを荒みじん切りにしていく。
- ③ 長芋は皮を剥いてからポリ袋に入れて麺棒で叩く。
- ④ 梅干しのタネを除いて一つは粗く刻み、もう一つは細かく刻む。
- ⑤ ④の梅干しにポン酢を加えてタレを作る。
- ⑥ メカブと長芋を混ぜ合わせて⑤のタレと和えて盛り付ければ完成！

かすべの中華スープ

【材料と分量(4人分)】

- カスベ…200g●長ネギ…1/2本●白菜…2枚
- 生姜…10g●にんにく…1片●水…800ml
- 中華だし…小さじ2●酒…大さじ1
- 水溶き片栗粉…適量

《A》

- オイスターソース…大さじ2/3●醤油…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1●水…大さじ1



【作り方】

- ① カスベは水洗いして1cm幅に切り分けてから平ザルに乗せて熱湯をかける。
- ② 白菜とネギは千切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ 下処理したカスベに分量の半分の水と酒を加えて10~20分程煮込み身をほぐすように混ぜる。
- ④ カスベが柔らかくなったら切った野菜と中華だし、残りの水を加えてさらに1分煮る。
- ⑤ 《A》の調味料を加えてから水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛れば完成！

やいいかと春キャベツのトマト煮込み



【材料と分量(4人分)】

- やいいか…2杯●オリーブオイル…小さじ4
- にんにく…1/2片●じゃがいも…小2個
- 春キャベツ…150g●

《A》

- 水…1/2カップ●コンソメ…1/2個●塩…少々
- 胡椒…少々

【作り方】

- ① イカはさばいて胴と足に分けておき、1cm幅に切る。
- ② じゃがいも皮を剥いて4等分、キャベツは葉は一口大にざく切り、芯は斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 分量の半分のオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで炒めたらイカを加えてサッと炒めて取り出しておく。
- ④ 残りのオリーブオイルとじゃがいもを入れてこんがりするまで焼き、《A》を加えて5分程度火が通るまで中火で煮込む。
- ⑤ キャベツを加えサッと火を通し、イカを戻し入れて全体が混ざったら皿に盛り付け完成！

春のわかめスープ

【材料と分量(4人分)】

- 生若布…40g●ねぎ…1/2本●水…1200ml
- だしの素…大さじ1半●塩…小さじ1
- 醤油…小さじ1●すりごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1



【作り方】

- ① 生わかめを洗い、ザルにあげ熱湯をかけてから冷水にとり一口大に切っていく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させてからだしの素・わかめを加える。
- ③ ネギを加えて塩を入れて味を調えたら醤油・すりごま・ごま油を入れてカップに盛り付けて完成！