

4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	年度年始 エイプリルフール トレーニングの日 こころのヘルスケアの日			16	火	チャップリンデー 女子マラソンの日 エスプレッソの日		
2	火	世界自閉症啓発デー 国際こどもの本の日 図書館開設記念日 週刊誌の日			17	水	世界血友病デー 恐竜の日 職安記念日 なすび記念日		市場休
3	水	日本橋開通記念日 シーサーの日 神武天皇祭 いんげん豆の日 葉酸の日		市場休	18	木	世界アマチュア無線の日 発明の日 よい歯の日 三重県民の日 お香の日		
4	木	清明 交通反戦デー あんぱんの日 ピアノ調律の日 トランスジェンダーの日			19	金	穀雨 地図の日 乗馬許可記念日 飼育の日 良いきゅうりの日 クレープの日	弘前さくらまつり (~5/5迄：弘前市)	
5	金	小笠原返還記念日 ヘアカットの日 横町の日			20	土	郵政記念日 青年海外協力隊の日 女子大の日		
6	土	開発と平和のためのスポーツの国際デー 城の日 北極の日 白の日			21	日	もずくの日 カニカマの日 民法の日 川根茶の日 創造性とイノベーションの世界デー		市場休
7	日	世界保健デー 農林水産省創立記念日 労務管理の日 プリン体と戦う記念日		市場休	22	月	国際母なる地球デー よい夫婦の日 清掃デー カーペンターズの日		
8	月	参考書の日 タイヤの日 ヴィーナスの日 忠犬ハチ公の日 世界ロマの日			23	火	シジミの日 世界図書・著作権デー 子ども読書の日 地ビールの日 消防車の日		
9	火	大仏の日 反核燃の日 美術展の日 食と野菜ソムリエの日 鍼灸の日			24	水	国際盲導犬の日 植物学の日 日本ダービーの日 しぶしの日 地藏の縁日		
10	水	女性の日 インテリアを考える日 駅弁の日 瀬戸大橋開通記念日 四万十の日		市場休	25	木	世界マラリアデー 世界ペンギンの日 国連記念日 歩道橋の日 拾得物の日		
11	木	メートル法公布記念日 中央線開通記念日			26	金	世界知的所有権の日 海上自衛隊の日		
12	金	世界宇宙旅行の日 パンの記念日			27	土	哲学の日 駅伝誕生の日 婦人警官記念日		
13	土	水産デー 喫茶店の日 決闘の日 浄水器の日 新型インフルエンザ対策の日	桜流鎬馬 (~14迄：十和田市)		28	日	労働安全衛生世界デー 主権回復の日 ドイツワインの日 象の日 缶ジュース販売記念日		市場休
14	日	オレンジデー パートナーデー		市場休	29	月	昭和の日 国際ダンスデー		市場休
15	月	世界医学検査デー ヘリコプターの日 像供養の日 遺言の日 東京ディズニーランド開園日			30	火	国際ジャズデー 図書館記念日 しみゼロの日 派手髪の日		

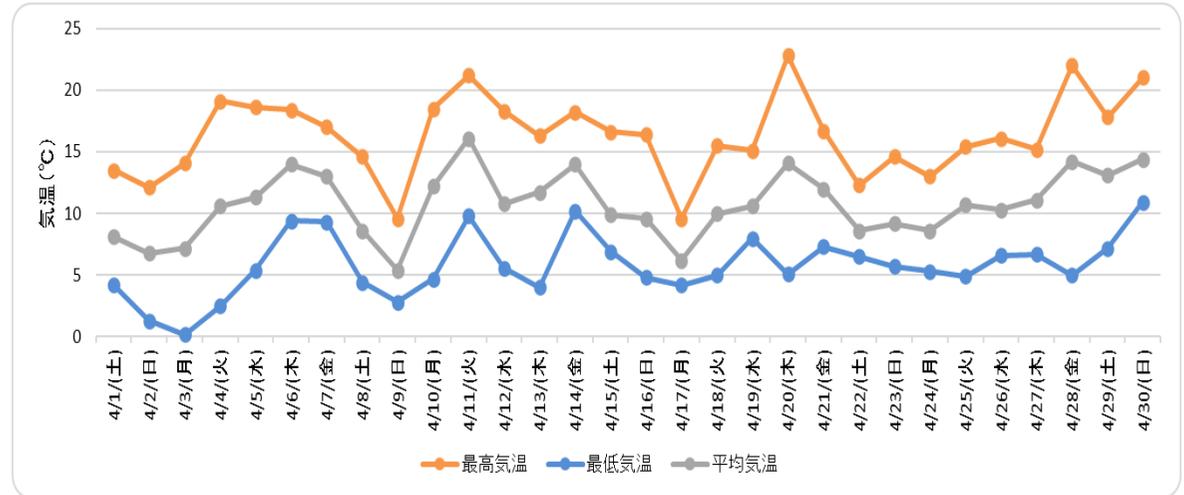
4 月販促

《4 月キーワード》

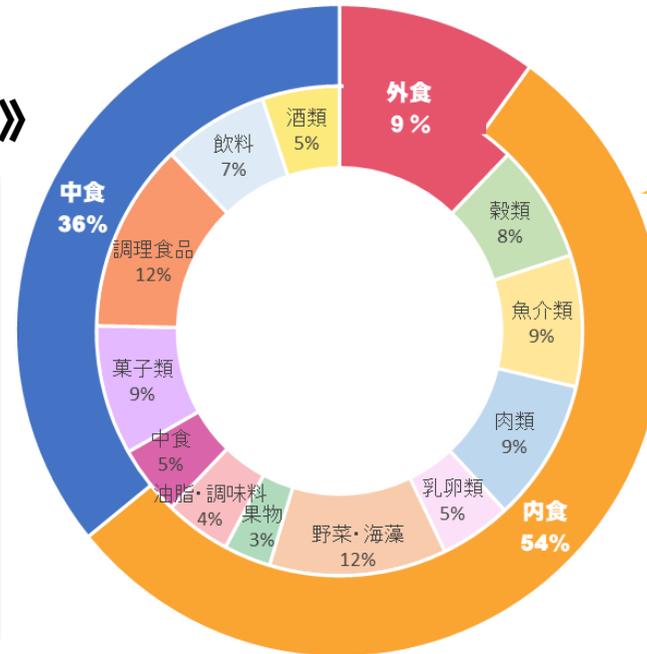
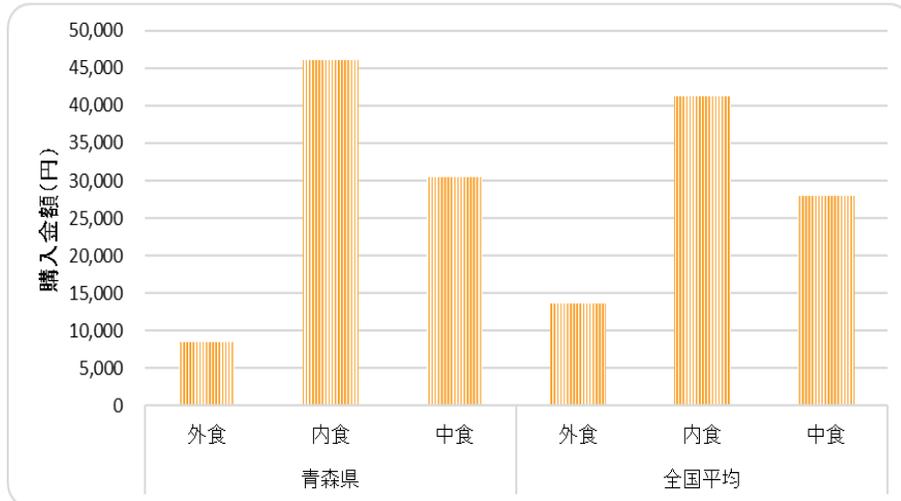
入学式
新生活スタート
お弁当・おにぎり商材
生食・お刺身需要拡大
山菜シーズン到来
さくらまつり
4/16～春土用入り
4/23 しじみの日



《青森市の 4 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 1 位

資料: 2023 年 3 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

4月おすすめ商品

うなぎはビタミンの宝庫！

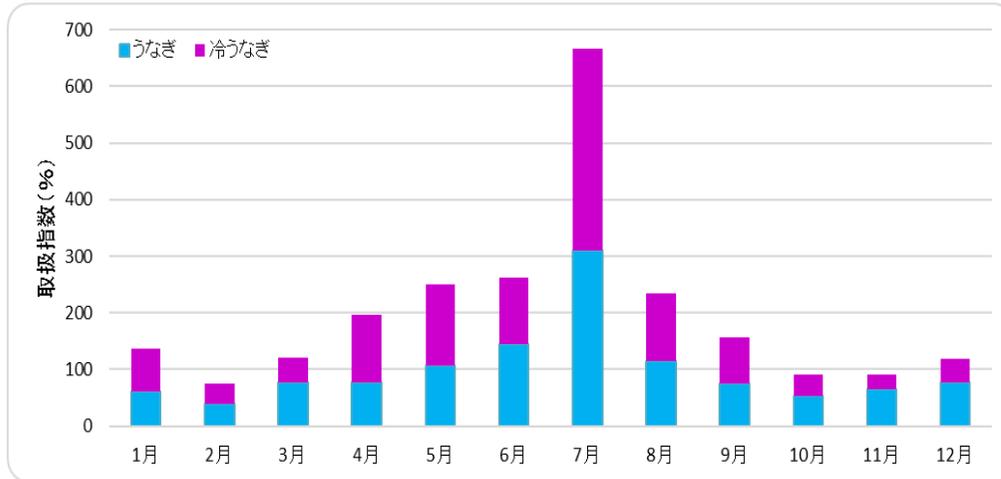
うなぎ



《生活背景と与件》

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。風邪予防にうなぎをおすすめします！

《当社取扱指数》



鰻はビタミンCが少ない為、きゅうりや卵・ネギ・ワサビ等ビタミンを含んでいる食材と食べるのがおすすめです！

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
うなぎの蒲焼	中国	10kg(5kg×2合)	35尾
//	//	//	50尾

《うなぎ栄養素とPOP》



季節の変わり目風邪予防に！



ビタミンA	免疫力を高め、粘膜の生成に必要で、ニキビや肌荒れ、視力低下を防ぐ。不足すると風邪をひきやすくなる。
ビタミンB1	糖質をエネルギーに分解する。疲労物質である乳酸を除去するなどの役割があり、不足すると倦怠感、眠気、消化不良や、筋肉痛になりやすいなどの症状があらわれる
ビタミンB2	脂質を分解してエネルギーを生み出し、皮膚・粘膜を保護する。不足すると、口角炎や皮膚炎になる
ビタミンD	骨粗しょう症、イライラ、虫歯の防止に役立つ
ビタミンE	発がん抑制、細胞の老化防止。身体の防衛力低下、動脈硬化防止に役立つ

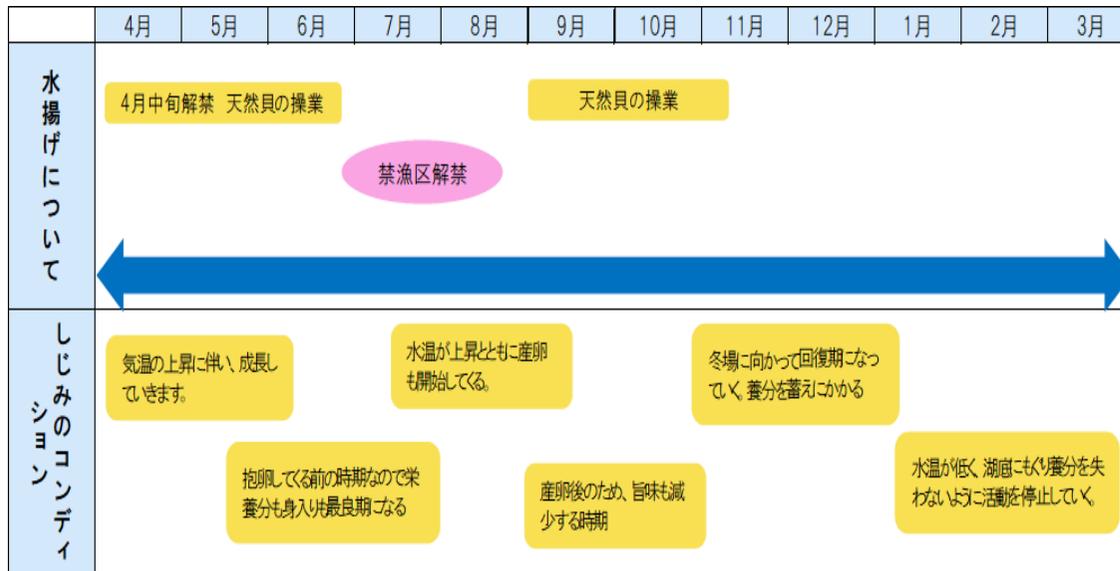
4月おすすめ商品

しじみ

《今年の商品状況予想》

いよいよ十三湖のシジミ貝漁解禁です(4/2週目の予定)。4月については、身の入りはまだですが、水温が少しずつ高くなっていく中で少しずつ大きくなっていきます。平年並みの4月スタート相場の予想です。

《十三湖のしじみ年間水揚げスケジュール》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
しじみ	青森・十三湖	小	5kg
〃	〃	中	5kg

《生活背景と与件》

十三湖産しじみは一般区の解禁という事で新貝のスタートとなります。新生活スタートと合わせて朝食メニューとして必須アイテムとなりますのでしっかり販促していきましょう。

H28年12月に「十三湖産大和しじみ貝」がGI商品に認定されました！

貝類では初！水産物としては下関ふぐに次ぐ2品目。

GI商品とは…地域には長年培われた特別の生産方法や気候・風

土・土壌などの生産地の特性により、高い品質と評価を獲得するに至った産品が多く存在しています。これら産品の名称(地理的表示)を知的財産として保護する制度が「地理的表示(GI)保護制度」です。

農水省HPより

《POP例》

ミネラル豊富な十三湖産大和しじみ

この活しじみは“砂抜き済み”です！
軽く水洗いしてからお使いください

砂抜き済み

青森十三湖産

活しじみ

おすすめレシピ

うなぎとにんにくのスタミナ炒め



【材料と分量(4人分)】

- うなぎの蒲焼き…1串
- にんにくの芽…1束 ●もやし…1袋
- にんにく…1片 ●サラダ油…大さじ2
- 塩…少々 ●粉山椒…少々

【合わせ調味料】

- オイスターソース…小さじ1
- 蒲焼きのたれ…大さじ1 ●水…大さじ2
- 中華スープの素…小さじ1

【作り方】

- ① 鰻は全体に熱湯をかけて脂抜きをして一口大に切っておきます。
- ② にんにくの芽は4cmの長さに切り塩少々を加えた湯で硬めに茹でます。もやしは洗っておき、にんにくは薄切りにしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを加え香りが出たら取り出す。
- ④ 同じフライパンでニンニクの芽を炒めて、鰻、もやしの順で加えて炒める。
- ⑤ 【合わせ調味料】を加えて取り出しておいたニンニク、塩、粉山椒を加えて完

うなじゃが

【材料と分量(4人分)】

- うなぎ蒲焼き…1串 ●玉ねぎ…1個
- ジャガイモ…4個

【合わせ調味料】

- うなぎのたれ…大さじ2 ●醤油…大さじ2
- 砂糖…大さじ1と1/2 ●味醂・酒…各大さじ1

【作り方】

- ① 鰻蒲焼きは3cm幅の小口切りに、じゃがいもは皮を剥き4つに切る。玉ねぎは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にじゃがいも玉ねぎを加えて野菜が隠れるくらいの水を入れて煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら鰻蒲焼きと合わせ調味料を加えて加熱し完成！



しじみラーメン



【材料と分量(1人分)】

- しじみ…100g ●市販ラーメンスープの素…1袋
- 水…スープの素に書いてある分量
- ラーメン…1玉 ●ねぎ…3cm ●なると…2枚
- めんま・のり…お好みで

【作り方】

- ① しじみは砂抜きをした後に軽くこすり洗います。ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に水350ccとしじみを入れて貝の口が開くまで煮立たせます。
- ③ 貝の口が開いてきたら火を止めて貝をとりだしておきます。
- ④ 別の鍋で麺を茹で始め、その合間で器にスープの素を入れてしじみ汁で溶いておきます。
- ⑤ 茹で上がった麺を器に入れ取り出しておいたしじみ・トッピング用のめんま・のり・ねぎをのせて完成！

しじみお吸い物 生姜風味

【材料と分量(4人分)】

- しじみ…200g ●水…800ml ●昆布…10g
 - 生姜汁…小さじ1 ●三つ葉…30g
- ### 【調味料】
- 淡口醤油…大さじ1 ●酒…大さじ2 ●味醂…小さじ1

【作り方】

- ① 砂抜きしたしじみを軽くこすり洗いしザルに上げておき、鍋に水を入れ昆布をつけておく。三つ葉はサッと茹で2本ずつ結ぶ。
- ② 鍋にしじみを入れ中火にかけ煮立つ直前に昆布を取り出し煮立ったらアクをとる。
- ③ しじみの口が開いたら弱火にし調味料と生姜汁を加え器に盛り付けたら完成！



おすすめレシピ

若布と白菜の海藻サラダ



【材料と分量(4人分)】

- 白菜…4枚 ●生わかめ…60g ●酢…小さじ2
- ふのり…16g ●オリーブオイル…大さじ2
- 塩…1g ●胡椒…少々

【作り方】

- ① 白菜は葉と芯を切り分け、芯は薄切りにし葉は半分に切って細切りにする。わかめは一口大に切っておく。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜる。
- ③ ドレッシングにわかめ・白菜を加えて完成！

本マスの香草焼き

【材料と分量(4人分)】

- 本マス…半身 ●ニンニク…1片
- <a>
- 醤油…大さじ2 ●白ワイン…大さじ1 ●胡椒…少々

- ローズマリー…小さじ1/2 ●タイム…小さじ1/2
- オリーブオイル…小さじ1 ●レモン…1/2個

【作り方】

- ① 本マスは4等分に切る。ニンニクは薄切り、レモンはくし型に切り種をとる。
- ② 本マスに<a>を絡めてからを振りかけて、オリーブオイルをかけて10分程度置く。
- ③ 10分したら②の汁気を取りクッキングシートを敷いて230℃のオーブンで12分程度こんがり焼く。
- ④ しっかり火が通ったらお皿にもりつけレモンを添える、あればパセリ等を彩りよく飾って完成！



メバルのアクアパッツァ風



【材料と分量(4人分)】

- メバル…2尾 ●あさり…12個 ●にんにく…1片
- パプリカ…1/3個 ●玉ねぎ…1/4個
- アスパラ…4本 ●ミニトマト…12個
- ケイパー…20粒 ●アンチョビ…1枚
- オリーブオイル…大さじ4 ●白ワイン…大さじ2
- 塩(メバル下処理用)…小さじ1/6

【作り方】

- ① メバルはウロコと内臓をきれいに取り除いて筒切にし、両面に切り目を入れて軽く塩を振る。あさは砂抜きをしておく。
- ② にんにく・パプリカ・玉ねぎは薄切り、アスパラは長さ4cmに切って下茹でしておく。
- ③ トマトは包丁で十字に切り込みをいれておく。
- ④ クッキングシートの上になんにくを敷き、メバルを乗せる。その上に彩りよく野菜とあさを並べ、アンチョビとケイパーを乗せオリーブオイルと白ワインをかける。
- ⑤ 中身が出ないようにしっかりと包み、250℃で5分予熱したオーブンの上段で5分焼く。
- ⑥ 器に移し、汁をこぼさないようにクッキングシートの端を切って完成！

アクアパッツァは魚介とワインと水で作るイタリアの家庭料理です。鍋を使わず簡単に調理できます。レシピではオーブンを使っていますが電子レンジを使って加熱する事も可能です。