

5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	水	「令和」改元の日 メーデー スズランの日 鯉の日 コインの日			16	木	平和に共存する国際デー 国際光デー 旅の日 抗疲労の日		
2	木	世界まぐろデー 郵便貯金の日 交通広告の日 歯科医師記念日 えんぴつの日			17	金	世界高血圧デー・高血圧の日 生命・きずなの日 バック旅行の日 お茶漬けの日		
3	金	憲法記念日 世界報道自由デー ゴミの日 ゴミ片付けの日 そうじの日		市場休	18	土	国際親善デー 国際博物館の日 ことばの日 ファイバーの日 18リットル缶の日		
4	土	みどりの日 国際消防士の日 エメラルドの日 競艇の日 ファミリーの日	弘前花りんごまつり (5/4. 5. 6 : 弘前市)	市場休	19	日	ボクシングの日 香育の日		市場休
5	日	立夏 こどもの日 わかめの日 世界笑いの日	弘前さくらまつり (~5/5迄 : 弘前市)	市場休	20	月	世界みつばちの日 世界計量記念日		
6	月	ゴムの日 コロケの日 コロコロの日 ふりかけの日 コロナの日			21	火	小学校開校の日 探偵の日 対話と発展のための世界文化多様性デー		
7	火	世界エイズ孤児デー 粉の日 コナモンの日 ココナッツの日			22	水	国際生物多様性の日 ガールスカウトの日 サイクリングの日		市場休
8	水	世界赤十字デー ヨーロッパ戦勝記念日 ゴーヤーの日 松の日		市場休	23	木	世界亀の日 ラブレターの日 チョコチップクッキーの日		
9	木	アイスクリームの日 黒板の日 メイクの日 呼吸の日 ゴクゴクの日			24	金	ゴルフ場記念日 伊達巻の日 菌活の日		
10	金	日本気象協会創立記念日 コットンの日 地質の日 コンクリート住宅の日			25	土	食堂車の日 広辞苑記念日 有無の日 愛車の日 シーチキンの日	ルピナスまつり (~6/30迄 : 十和田市)	
11	土	世界渡り鳥デー ご当地キャラの日	菜の花フェスティバル (~5/12迄 : 横浜町)		26	日	東名高速道路全通記念日 源泉かけながし温泉の日		市場休
12	日	母の日 袋物の日 国際看護師の日		市場休	27	月	百人一種の日 小松菜の日		
13	月	愛犬の日 カクテルの日 一汁三菜の日			28	火	ゴルフ記念日 花火の日 骨盤の日 国際アムネスティ記念日		
14	火	温度計の日 けん玉の日			29	水	国連平和維持要員の国際デー 呉服の日		市場休
15	水	国際家族デー 沖縄本土復帰記念日 ヨーグルトの日 ストッキングの日 Jリーグの日		市場休	30	木	ゴミゼロの日 消費者の日 文化財保護法公布記念日 古民家の日		
					31	金	世界禁煙デー 古材の日 車窓サイネージの日		

5月販促

《5月キーワード》

5/5 (日) こどもの日・

わかめの日

5/12 (日) 母の日

ゴールデンウィーク

行楽シーズン

運動会・遠足・

農繁期おにぎり商材

簡便商品

初夏の味覚

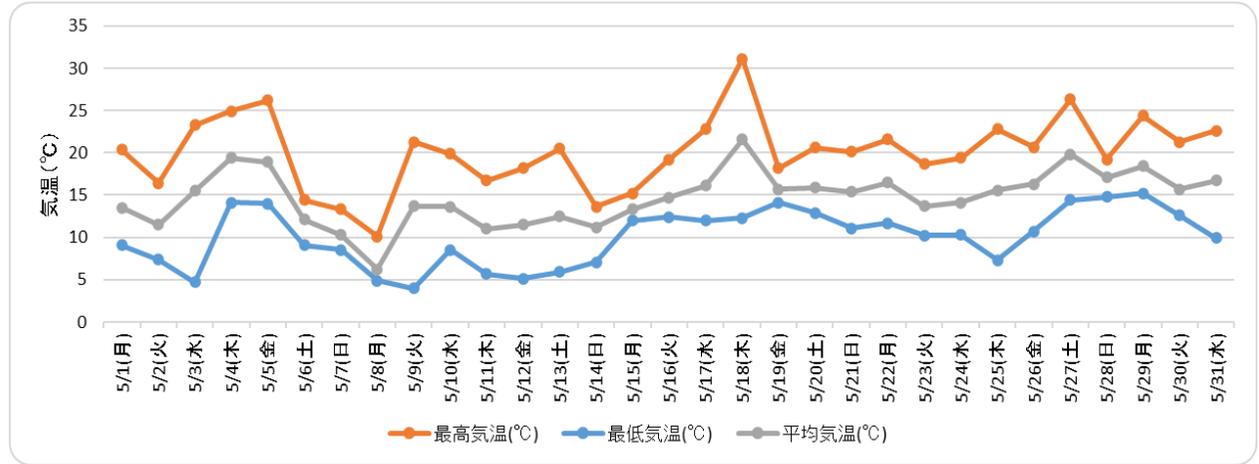
バーベキュー



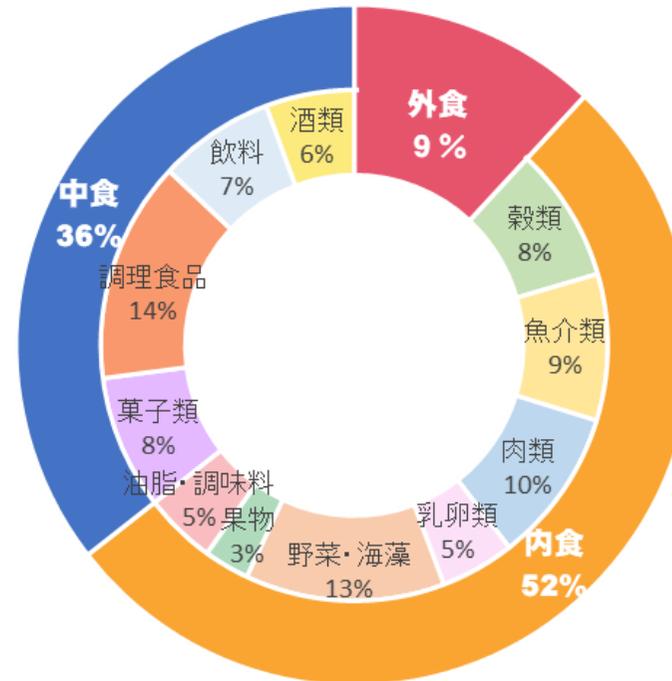
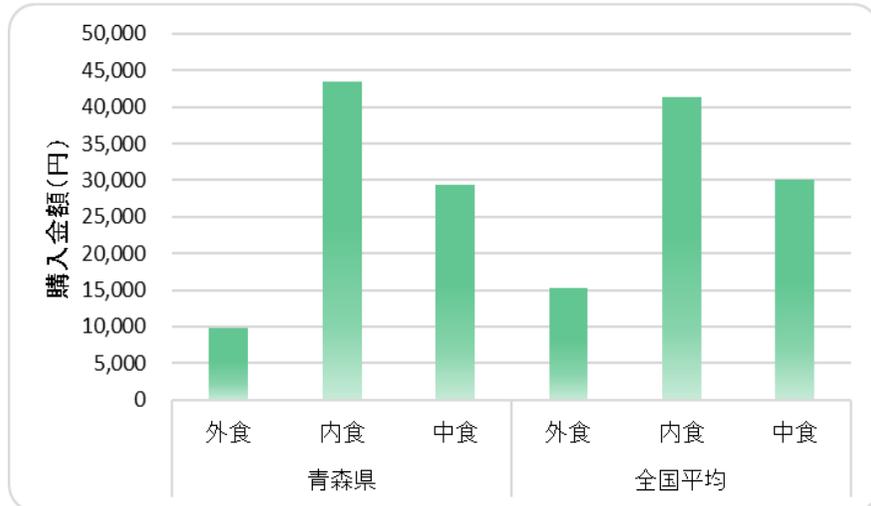
GW



《青森市の5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 36 位
魚介類費は 1 位

資料:2023年5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

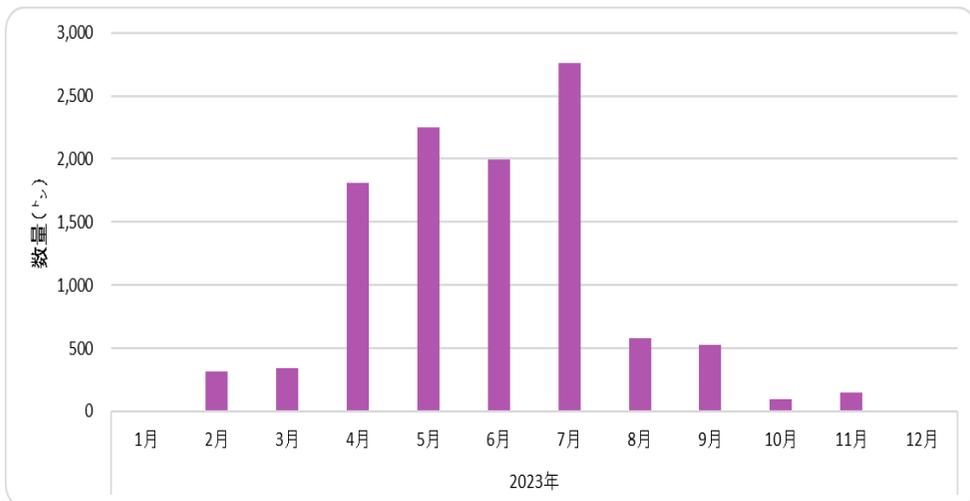
5月おすすめ商品

生かつおのシーズンスタートです！

生かつお



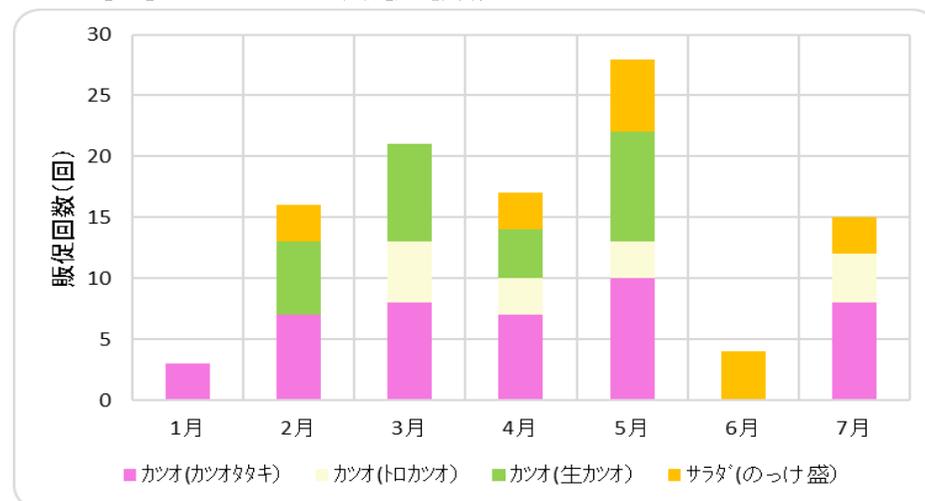
《昨年千葉かつおの水揚げ推移》



《生活背景と与件》

5月から徐々に千葉から鰹の水揚げが増えてきます。こどもの日・ゴールデンウィークなどイベントも多くありますので販促強化です！

《昨年かつおの販促状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生かつお	銚子・勝浦	6~7k	4入
〃	〃	8~9k	4入

鰹は魚の中でも優れた効用をもつ魚の一種です！

春の鰹は脂肪が少なく高たんぱく低脂質が特徴です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	鉄	
春獲り(生)	108kcal	25.8g	0.5g	430mg	280mg	1.9mg	
秋獲り(生)	150kcal	25g	6.2g	380mg	260mg	1.9mg	
	セレン	ビタミンD	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	EPA	DHA
春獲り(生)	43μg	4μg	19mg	0.76mg	8.4μg	39mg	120mg
秋獲り(生)	100μg	9μg	18mg	0.76mg	8.6μg	400mg	970mg

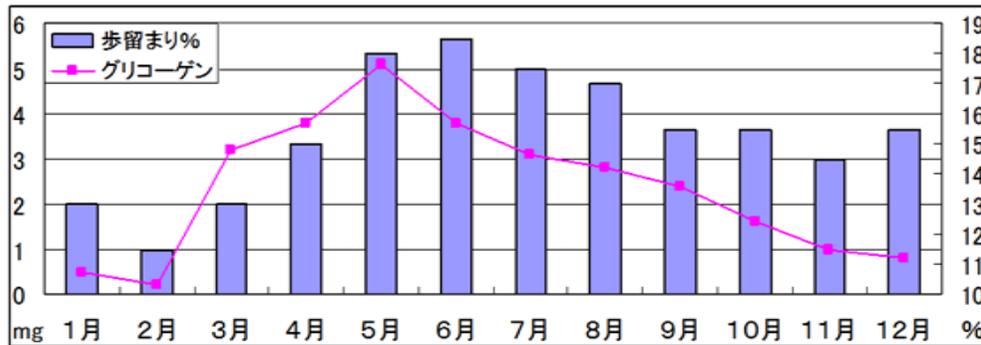
5月おすすめ商品

陸奥湾ベビー帆立

《今年の商品状況予想》

4月から始まった陸奥湾産のベビー帆立は5月に入ると成長もしてくるため4月に比べると1回り大きくなり、さらにはうま味(グリコーゲン含有量)も強くなってきます。気温も上昇し、生食・サラダの需要も高くなります。相場は高値の予想になっております。

《陸奥湾産ほたてのグリコーゲンの月別変化(%)》



4月～8月には美味しいと言われており、理由はほたての貝柱の水分量が減り旨味成分であるアラニン、グリコーゲン、グルタミン酸が増加するためです。またタウリンは目や脳の発達を助け、他のコレステロール(LDL、悪玉コレステロール)を減らす効果があり、血圧を下げる働きがあります。

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
チルドベビーほたて	青森陸奥湾	500g	8入
〃	〃	2k	2kバルク

《生活背景と与件》

いよいよ「むつ湾産新物ベビーホタテ」のスタートの月です。9月～3月までは冷凍か解凍商品の販売でしたが、釜ゆでチルド(無凍結)が出回ります。「新物」「出回り」というキーワードで売り場に“旬訴求・季節訴求”を図って下さい。

冷凍していない
チルド品だから
甘み・風味が
違います！



《POP例》

おすすめレシピ

かつおのポン酢カルパッチョ



【材料と分量(4人分)】

- かつお…160g●ポン酢醤油…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ3
- 玉ねぎ…1/2個●プリーツレタス…1/2袋
- ベビーリーフ…1/2袋●ミニトマト…8個
- ブロッコリースプラウト…1/2個

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮を剥いてうす切りにして平ざるに広げて10~20分程空気にさらします。
- ② ポン酢とオリーブオイルをよく混ぜ合わせる。
- ③ かつおを一口大に切り②のソースにつけ、玉ねぎを水にさらして固く絞ってから加え、混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ プリーツレタスは洗って一口大にちぎる、ベビーリーフは洗ってパリッとさせる、ブロッコリースプラウトは根を切り落として洗っておく、ミニトマトはへたを取って4等分にくし切りにきる。
- ⑤ お皿にプリーツレタスを敷き冷やした鰹と残りの野菜を彩よく盛り付け完成！

ギバサの和え物

【材料と分量(4人分)】

- ギバサ…30g●もやし…100g
- ほうれん草…60g●めんつゆ…15g
- 白ごま…少々●かつお節…2g

【作り方】

- ① もやしは水から5分茹でる。ほうれん草は根元に切り込みを入れて熱湯に塩一つまみ入れてから根元→葉の順に茹でる。
- ② 茹で終わったもやし・ほうれん草を流水で冷やし水気を切りほうれん草は3cm幅に切る。
- ③ ほうれん草・もやし・ギバサに麺つゆと鰹節を加え混ぜ最後に白ごまををひねりながら振りかけて盛り付ければ完成！



ほたてときのこのスープパスタ



【材料と分量(4人分)】

- ベビー帆立…200g●マカロニ…160g
- 冷凍ブロッコリー…100g●しめじ…1パック
- にんにく…1片●オリーブオイル…大さじ1
- 酒…100g●塩…ひとつまみ●白胡椒…一振り《コンソメスープ》
- コンソメの素…2個と2/3●水…800g

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りに、しめじは小房に分けておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてから火にかける。色づいてきたら、ほたての稚貝、しめじを加えて炒める。
- ③ 鍋にコンソメスープを加えて5~6分煮る。酒を加えて、塩とこしょうで味を調える。
- ④ お湯に塩を適量加えてマカロニを規定の時間より2分早めに茹でてザルにあげる。
- ⑤ スープごと皿に盛り付けてお好みでパセリを散らせば完成！

ベビーほたて塩麴汁

【材料と分量(4人分)】

- ベビーほたて…12個●ひらたけ…70g●小葱…3本
- 水…680ml●昆布…6g●塩麴…大さじ1
- 酒…大さじ1●醤油…小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れて30分程つけて取り出す。
- ② ひらたけは石づきを取って食べやすい大きさに裂く。小葱は葉の部分は斜め切り、根元は小口切りにしておく。
- ③ ベビーほたてはザルに入れて熱湯をかける。
- ④ ①の鍋に酒を加えて中火にかけ沸騰したらひらたけを入れて煮る。火が通ったらベビー帆立を加える。
- ⑤ 火を止めて塩こうじと醤油で味付けし小葱を加えて器に盛り付け完成！



おすすめレシピ

めばるの南蛮漬け



【材料と分量(4人分)】

- メバル…小2尾●こしょう…少々
 - 片栗粉…大さじ1●サラダ油…100ml
 - 玉ねぎ…1/4個●人参…1/4個
 - ピーマン…1/2個
- 《漬け汁》
- 酢…40g●醤油…大さじ1●みりん…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1●赤唐辛子(お好みで)…1本

【作り方】

- ① にんじんは千切り、ピーマンはヘタを取って千切り、玉ねぎは半分に切ってから薄切り、赤唐辛子は種を取ってから小口切りにしておく。
- ② 薄切りにした玉ねぎを平ザルに乗せて30～1時間空気にさらし辛みを抜いていく。
- ③ 唐辛子と《漬け汁》の調味料を鍋に入れて沸騰させ30秒加熱させる。そのあとバットに移しておく。
- ④ ①で切った野菜をつけ汁に漬ける。
- ⑤ メバルは3枚におろして、そぎ切りにして8等分に切り分ける。
- ⑥ メバルに塩胡椒をして下味をつけてから片栗粉をまぶしていく。
- ⑦ フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し、メバルを揚げ焼きにしておく。
- ⑧ メバルにうっすら焼き色がついて中まで火が通ったらフライパンから取り出して網の上で余分な油を落とす。
- ⑨ メバルがまだ熱いうちに、野菜とつけ汁が入ったバットに移して和えて漬け込んでいく。
- ⑩ 全体に味がなじんだらお皿に盛り付けて完成！

タンツューユイペヌ



【材料と分量(4人分)】

- 生ほっけ…1尾分●黄パプリカ…1/2個
 - 新玉ねぎ…1/2個●油…大さじ1/2
 - グリーンピース…20g●揚げ油…適量
- 《A》
- 塩…小さじ1/3●酒…小さじ2●しょうが汁…5g
- 《衣》
- 卵…1個●水…小さじ2●片栗粉…大さじ3
- 《あん》
- 醤油…小さじ2●砂糖…小さじ4●中華だし…4g
 - 酢…大さじ1と1/3●ケチャップ…大さじ2
 - 片栗粉…6g

【作り方】

- ① ホッケは3枚おろしにして皮を引いておく。
- ② ホッケを厚さ1cm位にそぎ切りし、《A》の調味料をふりかけて10分程度置き、下味をつけておく。
- ③ たまごを溶きほぐしておいて、水・片栗粉を加えて混ぜ衣をつくる。
- ④ グリーンピースは熱湯を通しておく、黄パプリカと新玉ねぎは2cm位の乱切りにしておく。
- ⑤ キッチンペーパーでほっけの水気を取り、衣をつけて170℃の油で薄く色づく程度に揚げる。
- ⑥ フライパンを熱して油を入れ、玉ねぎとパプリカを炒めていく。
- ⑦ 《あん》の調味料を混ぜておき、⑥に入れてひと煮たちしたら揚げておいたほっけとグリーンピースを加えてあんをよく絡ませる。
- ⑧ あんが全体によく絡んだら、お皿に盛り付けて完成！

中華圏ではよく作られる料理です。

糖醋(タンツュー)＝甘酢味、魚片(ユイペヌ)＝魚の切身でホッケの甘酢あんかけ風です。