

8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	水の日 肺の日 パインの日 花火の日 はっぴの日 歯が命の日			16	金	月遅れ盆送り火 電子コミックの日		市場休
2	金	学制発布記念日 博多人形の日 ホコ天記念日 金銀の日 ビーズの日 カレーうどんの日	青森ねぶた祭 (青森市：2～7日)		17	土	日本最高気温の日 プロ野球ナイター記念日 パイナップルの日		
3	土	ハサミの日 はちみつの日 ハモの日 司法書士の日 ハイサワーの日	五所川原花火大会 (五所川原市)		18	日	高校野球記念日 ビーファンの日 健康食育の日 約束の日	八戸花火大会 (八戸市)	市場休
4	日	箸の日 橋の日 吊り橋の日 ビヤホールの日 ゆかたの日 ヤマヨシの日	八戸三社大祭 (八戸市：7/31～8/4)	市場休	19	月	世界人道デー 世界写真の日 バイクの日 俳句の日・俳句記念日		
5	月	夏の土用の丑の日 ハンコの日	黒石ねぶた祭 (黒石市：7/30～8/5)		20	火	交通信号設置記念日	津軽花火大会 (藤崎町)	
6	火	広島平和記念日(広島原爆忌) ハムの日 太陽熱発電の日			21	水	献血の日 噴水の日 ホワイトティースデー 治療アプリの日		市場休
7	水	立秋 月遅れセタ 鼻の日 花の日 バナナの日 機械の日 オクラの日	弘前ねぶた祭 (弘前市：8/1～8/7)	市場休	22	木	処暑 チンチン電車の日 金シャチの日 ヤバイ夫婦の日		
8	木	世界猫の日 まるはちの日 親孝行の日			23	金	白虎隊自刃の日 油の日		
9	金	ながさき平和の日(長崎原爆忌) 世界の先住民の国際デー			24	土	愛酒の日 ポンペイ最後の日 バニラヨーグルトの日 歯ブラシの日		
10	土	世界ライオンの日 道の日 焼き鳥の日 はとむぎの日 パレットの日			25	日	即席ラーメン記念日 東京国際空港開港記念日 サマークリスマス		市場休
11	日	山の日 ガンバレの日 マッシュルームの日		市場休	26	月	レインボーブリッジ開通記念日		
12	月	国際青少年デー 世界ソウの日			27	火	日本に原子の火がともった日		
13	火	月遅れ盆迎え火 函館夜景の日 左利きの日			28	水	民放テレビスタートの日 テレビCMの日		市場休
14	水	専売特許の日 廃車リサイクルの日	十和田夏祭り花火大会 (十和田市)	市場休	29	木	焼き肉の日 文化財保護法施行記念日		
15	木	月遅れ盆 終戦記念日・全国戦没者追悼式 中元 刺身の日	黒石よさレ (黒石市：14～18日)	市場休	30	金	国際失踪者デー 富士山測候所記念日		
					31	土	二百十日 野菜の日 I Love You の日		

8 月販促

《8 月キーワード》

8/5 夏土用丑の日

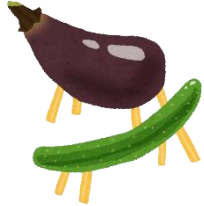
ねぶた祭・ねぷた祭

お盆のご馳走 故郷の味

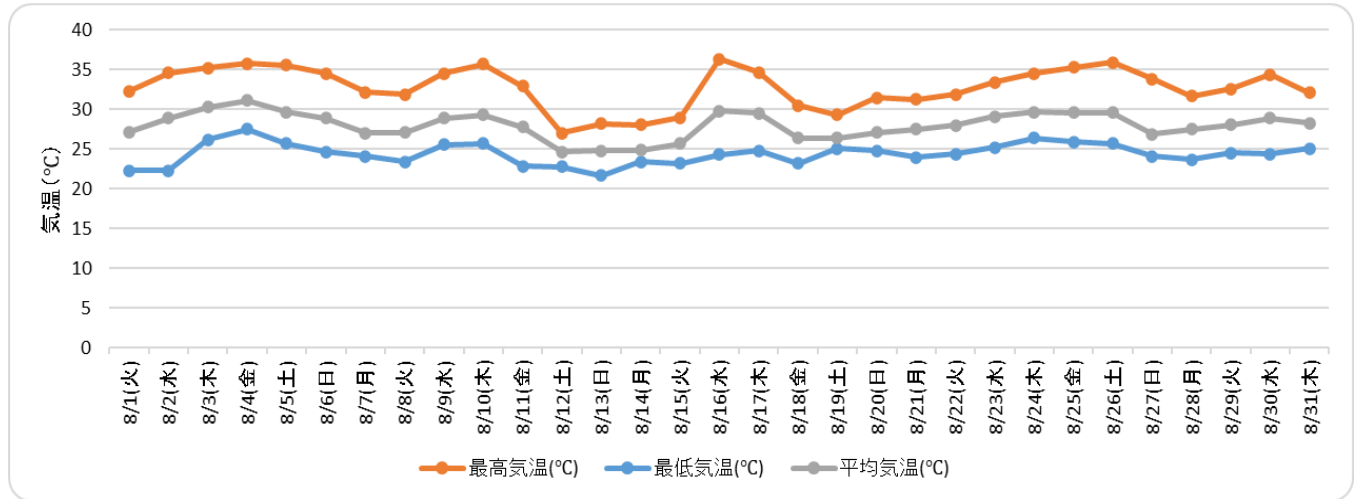
簡便商品 さっぱりメニュー

BBQ 宵宮

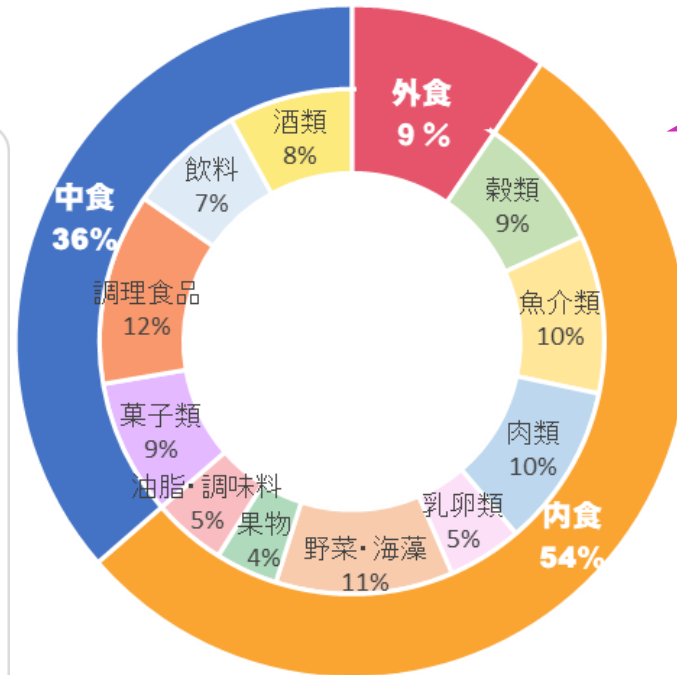
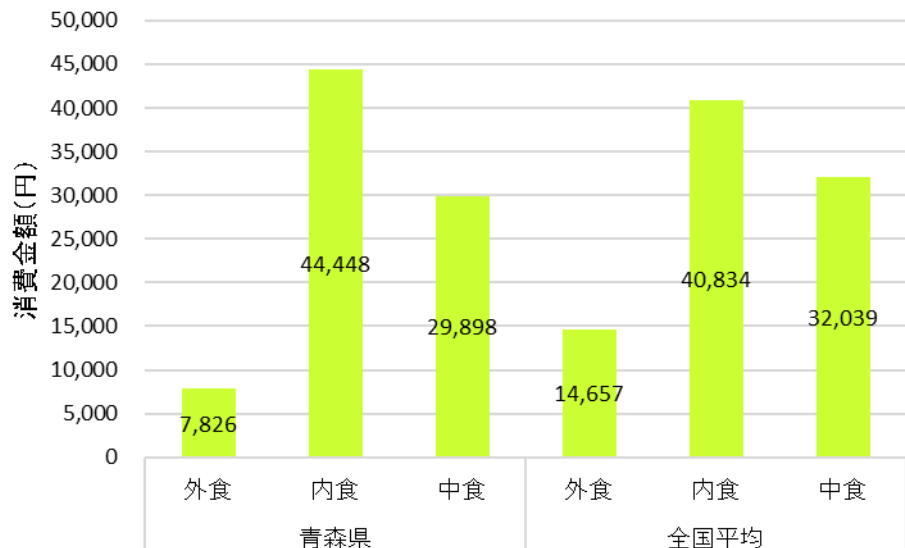
秋の味覚



《青森市の8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 34 位
魚介類費は 2 位

資料: 2023 年 8 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

8月おすすめ商品

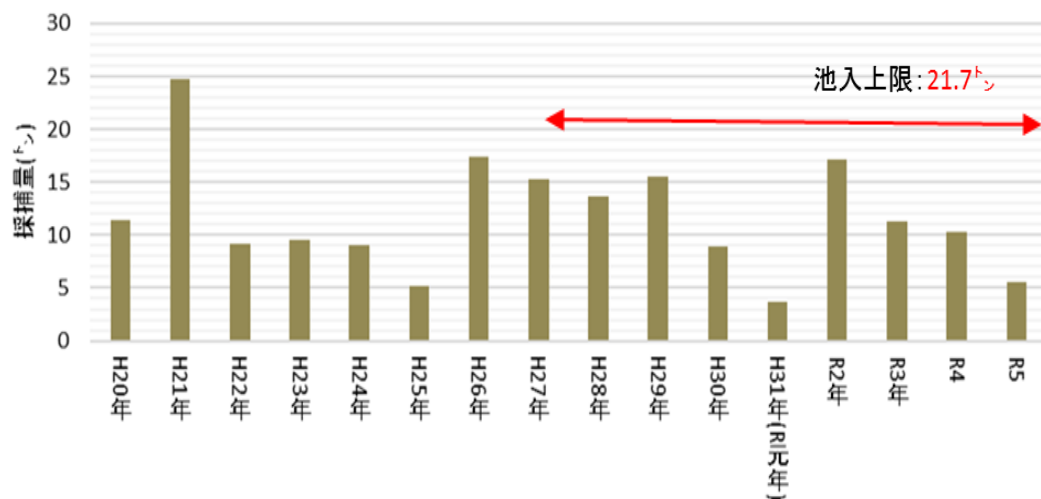
夏バテ防止に！

うなぎ



《ニホンウナギ稚魚の池入数量推移》

国内のシラスウナギの国内池入れ数は半減しています。
製品価格は高値になる見込みです。



《生活背景と与件》

気温も上昇してきます。今年の土用の丑は 7/24(水)と 8/5(月)の 2 回なっています。本番に向けてしっかりと売りの仕掛けをしましょう！

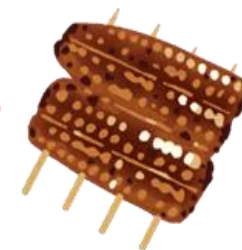
《うなぎの栄養について》

	ビタミンA (1500μg)	ビタミンB1 (0.75mg)	ビタミンB2 (0.74mg)
1位	うなぎ 1500μg	豚肉 0.85mg	うなぎ 0.74mg
2位	にんじん 720μg	うなぎ 0.75mg	豚肉 0.23mg
3位	チーズ(プロセス) 260μg	ほうれん草 0.13mg	ほうれん草 0.23mg
4位	たまご 160μg	牛乳 0.06mg	
効用	免疫力を高め、粘膜の生成に必要で、ニキビや肌荒れを防ぐ。不足すると風邪をひきやすくなる。	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。	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 (19μg)	骨粗しょう症、イライラ、虫歯の防止に役立つ		
ビタミンE (4.9mg)	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		

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
長蒲焼き	鹿児島	2k 5合	50尾
//	//	//	70尾

うなぎはビタミンの宝庫！
気温の上昇と共に
スタミナ食としての需要も
高くなります！



8月おすすめ商品

土用しじみがうまい！

十三湖しじみ



《生活背景と与件》

この時期はなんといっても「うなぎとしじみ」の販売がとっても大切となります。7月 8 月と「土用の丑」にかけて盛り上がりが見込めます。

《地状況予想》

十三湖

水温も上昇し、水揚量も順調になってくる時期です。この時期のしじみは夏に向かっての「土用しじみ」ということで身の入りもよくなり、栄養分・旨味含有量も一年でも非常に良好な時期になってきます。相場的には落ち着いている時期なので、販促チラシ頻度を多くして『土用の丑』に備え拡販していきましょう

《うなぎ蒲焼・しじみの消費状況》

2023 年土用丑の日

2022 年土用丑の日



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
活しじみ	青森十三湖	大	3k・5k
//	//	中	5k
//	//	小	5k・10k

《販促 POP》

ミネラル豊富な十三湖のしじみは旨味成分たっぷり！！

買ってすぐ調理ができる！

砂抜き済

活しじみ

特殊イオン水で砂抜きしているから旨味も増加！

青森県十三湖産

十三湖協組合長 工藤 伍郎さん

※お盆にちなんで1%の塩水(水10Lに塩小さじ2杯)で3〜4時間乾かす。再度新鮮さをチェックしてください。

※写真はイメージです。

土用の丑の日は『うなぎ』だけじゃない！

青森十三湖産『しじみ』で夏を乗り切ろう！！

しじみに含まれるオルニチンは肝臓の働きを助けて、『米糠の代謝』と『解毒』をスムーズに！だから、「調子がいい」が続くんです！

「疲れた肝臓を癒す…」というイメージが強いしじみ。実はいろんな栄養素が他の食材よりも豊富に含まれています！

●カルシウム ●ビタミンB12 ●鉄分

しじみ1.90mg しじみ62.9μg しじみ35.3mg

牛乳1.10mg あさり52.4μg 牛しじみ4.0mg

牛しじみ52.8μg あさり18.8mg

サバ10.6μg ほうれん草2.0mg

※成分の比較はあくまでも目安です。お肉のタンパク質や、お魚のビタミンDなども大切な栄養素です！



8月おすすめ商品

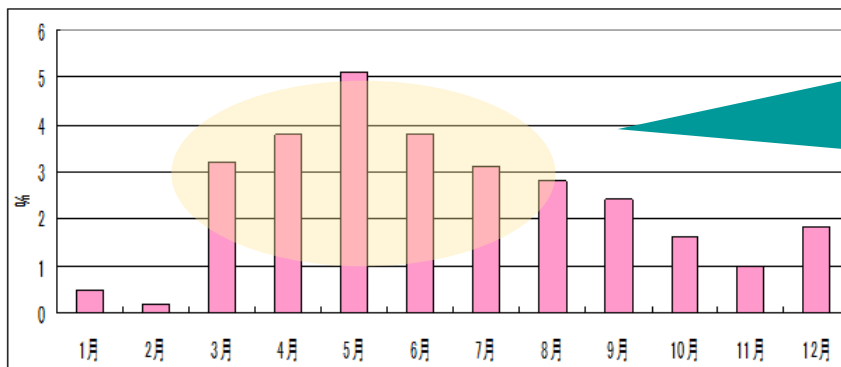
一年で最も旨味がある時期！

陸奥湾産活ほたて

《産地状況について》

今年の陸奥湾の活ほたては西部（後潟）が4月いっぱいではほぼ終了。東部～下北にかけては昨年、猛暑で斃死しているため水揚げ量は少ないと思われる、また今年は成長が悪く、6枚サイズが主体です。宮城県産の活ほたては一昨年の半成貝が斃死しているため水揚げ量は昨年より減少と予想され、サイズは、5/6枚です。青森陸奥湾産は斃死しているため生産量は少なめで、なにより半成貝が高値の為、活貝もその影響を受け昨年よりも相場高です。宮城・岩手も今年は少なく高値予想ですが、貝毒次第では生貝柱の出荷のみになると思われます。

《陸奥湾ほたてのグリコーゲン月別変化》



4月～8月に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し、美味しくなります。

品名	産地	規格	入数
活ほたて	陸奥湾産	10k	50/55枚
//	//	//	60/65枚

《生活背景と与件》

8月の販促キーワードは「お盆商戦」「バーベキュー」が仕掛けのポイントとなります。特に帰省客等の人の移動があるので、単位とり・量目構成が重要になります。また、食シーンをイメージするようなチラシ企画や売り場企画が大切です。



8月おすすめ商品

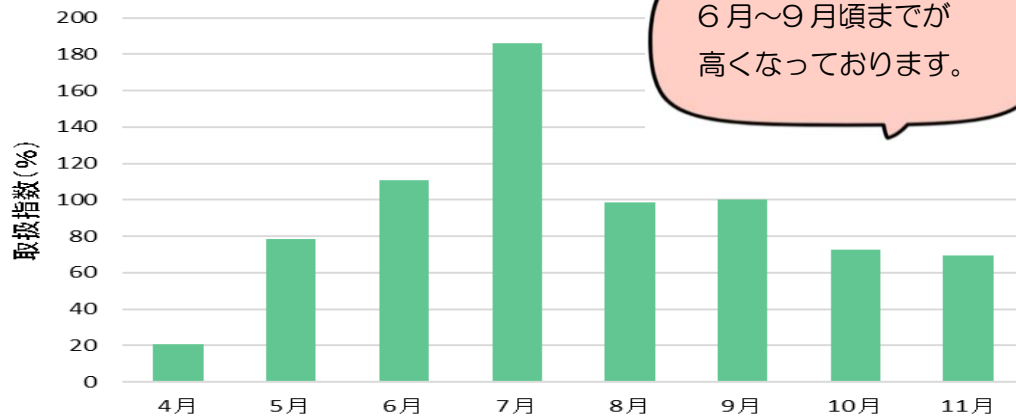
香魚の定番！

アユ

《商品状況》

今年も生産量は潤沢ですが昨年よりやや高めの相場で推移すると見込まれます。サイズは 1K10/12 尾が主体で夏場に向け成長していき、7尾以上の大きいサイズは今年も若干ですがあるようです。

《昨年当社あゆ類の取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
天然仕上げあゆ	和歌山	1k	10～12尾
//	愛知	1k	9～12尾
//	岐阜	1k	10～12尾

《生活背景と与件》

8月は気温も高まり、レジャーに出かけてバーベキューをする時期になってきます。淡水魚は鮮度劣化が早く、腹が溶けやすく、溶けると使い物にならなくなりますので普段から新鮮な品揃えをしていきましょう。



搬送時間が少なく
鮮度のいい状態で
入荷するのが大事です。



おすすめレシピ

あゆそうめん



【材料と分量(4人分)】

- 鮎…4尾 ●塩…小さじ1~2 ●そうめん…80g
- 白ごま…適量 ●干しいたけ…2枚
- 戻し汁・調味液→《水…大さじ3 ●醤油…小さじ1/2
- 味醂…小さじ1》
- 《薬味》
- すだち…1個 ●小葱…2本 ●刻みのり…1g
- 生姜…20g
- 《かけ汁》
- みりん…大さじ4 ●醤油…大さじ5 ●鰹節…10g
- 水+しいたけ戻し汁…360g

【作り方】

- ① 鮎は塩でよくしごいてぬめりを落とし、水洗いしてから包丁で3等分に切る。尾びれと背びれに少量の塩をしておく。
- ② 鮎をグリルで焼いていく。表面がきつね色になり、お腹の中までしっかりと火が通るまで加熱していく。
- ③ 薬味用意する。すだちは輪切り、小葱は小口切り、生姜は皮を剥いてすりおろしておく、白ごまは小鍋でサッと炒しておく。
- ④ 干し椎茸は水でもどして石づきを取り、その後調味液に含めてから薄切りにしておく。
- ⑤ 《かけ汁》の材料のかつお節以外をなべに入れて火にかけひとにたちさせていく。ひと煮たちしたらかつお節を加えて再び沸騰したら火を止めて冷めてから、こして冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ そうめんはたっぷりの熱湯にほぐしながら入れて沸騰したらさし水をして茹でザルに上げる。これを冷水にとり、冷めてから手早く揉み洗いをしてぬめりを取り除いてから水をきる。
- ⑦ 水を切ったそうめんを食べやすいように少量ずつ巻き取って器に盛り、焼いた鮎に乗せる。冷やしておいたかけ汁をかけ、薬味を乗せて完成！

ひらめのデザートサラダ



【材料と分量(4人分)】

- ひらめ…1冊 ●レタス…大2枚 ●水菜…1株
- ベビーリーフ…1袋 ●ミニトマト…4個
- ジューシーフルーツ…1個
- 《ドレッシング》
- オリーブオイル…大さじ2 ●レモン汁…大さじ1
- リンゴ酢…大さじ1 ●淡口醤油…大さじ1
- おろし生姜…小さじ1

【作り方】

- ① ひらめを食べやすい大きさに切っておく。
- ② ボウルにオリーブオイル・レモン汁・リンゴ酢・おろししょうがを入れてよく混ぜてドレッシングを作っておく。
- ③ ベビーリーフを洗ってザルに上げて水気を切っておく。
- ④ 水菜は洗って3cm幅になるように切る。レタスは洗ってからちぎリー口大になるようにする。ミニトマトは洗ってヘタをとりくし切りにする。ジューシーフルーツは皮を剥いて実を食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ ②のドレッシングにベビーリーフ・水菜を加えてさっくりと混ぜ合わせていく。
- ⑥ 混ざったらトマトとジューシーフルーツも加えて和える。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、ボウルの底に残ったドレッシングにヒラメを加えてドレッシングとよく絡める。
- ⑧ ひらめを最後に上に盛り付けて完成！

おすすめレシピ

夏のしじみ汁



【材料と分量(4人分)】

- しじみ…200g ●水…600ml ●昆布…5g
- 日本酒…大さじ1 ●白みそ…大さじ1
- おろし生姜…大さじ1 ●大葉…2枚
- みょうが…1/2個

【作り方】

- ① しじみは0.5%の薄い塩水につけて冷暗所で3~4時間砂抜きをしておく。
- ② 生姜はすりおろし、大葉とみょうがは千切りにしておく。
- ③ 鍋にしじみと昆布、日本酒を入れて30分程してから火にかける。
- ④ アクを取りながらしじみの口を開かせ火を止める。
- ⑤ 味噌を溶き入れて味を調える。
- ⑥ 器によそい、大葉・みょうが・しょうがを彩りよく乗せたら完成！

しめさばの香りサラダ

【材料と分量(4人分)】

- しめ鯖…1枚 ●紫玉ねぎ…1枚 ●パプリカ…50g
- きゅうり…小1本 ●小葱…1本 ●醤油…大さじ1
- 酢…大さじ1
- すだち…1/2個 ●粉わさび…小さじ1/2



【作り方】

- ① 紫玉ねぎは薄切りにして平ザルの上に広げて空気にさらして辛みを抜いていく。
- ② パプリカは薄切り、きゅうりはヘタを落とし縞に皮を剥いて角切り、小葱は小口切りにしておく。
- ③ しめ鯖を1cm幅に切っておく。
- ④ ①の玉ねぎをサッと水にさらして水気を取り盛り付け用の皿に移しておく。パプリカ・きゅうりも上に乗せる。
- ⑤ しめ鯖を乗せて上から小葱を散らし、醤油・酢・すだちをしぼり、お好みで粉わさびを混ぜてドレッシングを作り上からかければ完成！

いわしとなすのはさみ揚げ



【材料と分量(4人分)】

- 中なす…4本 ●小麦粉…12g ●大葉…4枚
- いわし…4尾 ●揚げ油…適量

《A》

- 塩…小さじ1/5 ●酒…小さじ2 ●生姜…4g
- 小麦粉…大さじ1 ●パン粉…大さじ2/3
- 水…大さじ1

《練り味噌》

- 赤味噌…小さじ4 ●砂糖…小さじ2 ●酒…小さじ1
- 煮だし汁…大さじ2

【作り方】

- ① ナスはヘタを取り縦半分にし、さらに真ん中に包丁を入れて水につけてあく抜きをする。
- ② 生姜はすり下ろしておく。
- ③ いわしの頭と内臓、尾びれを切り落として手開きをして背骨を除き、背びれも取る。
- ④ フードプロセッサに③のいわしと《A》の材料を全て入れて搥版させる。
- ⑤ あく抜きしたナスの水分をキッチンペーパーで拭き取り切り口に小麦粉をまぶす。
- ⑥ ④のつみれをナスの切り口に平らに挟む。
- ⑦ フライパンに油を熱し、つみれを挟んだナスを揚げていき、つみれにしっかり火が通ったら油からあげる。
- ⑧ 小鍋に《練り味噌》の材料を入れる。よくかき混ぜながら弱火で加熱していき、とろみがつくまで混ぜていく。
- ⑨ 器に大葉をあしらひ、揚げたナスを盛り付けて上から練り味噌をかければ完成！