

12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	日	世界エイズデー デジタル放送の日 防災の日・防災用品点検の日 鉄の記念日	冬に咲くさくらのライトアップ (弘前市：～2/28)	市場休	16	月	電話創業の日 フリーランスの日 紙の記念日 念仏の口止め	大森勝山遺跡 冬至の魅力発信ツアー (弘前市)	
2	月	奴隷制度廃止国際デー 日本人宇宙飛行記念日 原子炉の日 美人証明の日 ビフィズス菌の日			17	火	飛行機の日 わちふいーどの日 国産なす消費拡大の日		
3	火	国際障害者デー カレンダーの日 奇術の日 妻の日 プレママの日 プレママの日			18	水	国際移民デー 国連加盟記念日 東京駅完成記念日		市場休
4	水	血清療法の日 聖バルバラの日 プロポーズで愛溢れる未来を創る日		市場休	19	木	日本人初飛行の日 まつ育の日 「信州・まつもと鍋」の日		
5	木	国際ボランティア・デー 世界土壌デー			20	金	人間の連帯国際デー ブリの日		
6	金	姉の日 音の日 シンフォニー記念日 ラジオアイソトープの日 菊芋ルネサンスの日			21	土	冬至 遠距離恋愛の日 クロスワードの日 回文の日 納めの大師 バスケットボールの日		
7	土	大雪 国際民間航空デー 神戸港開港記念日 クリスマスツリーの日 生パスタの日			22	日	改正民法公布記念日 労働組合法制定記念日 ジェネリック医薬品の日		市場休
8	日	御事納め 針供養 太平洋戦争開戦記念日 日刊新聞創刊日 有機農業の日		市場休	23	月	上皇の誕生日 東京タワー完成の日 テレホンカードの日 国産小ねぎ消費拡大の日		
9	月	国際腐敗防止デー マウスの誕生日 Cyber Monday(サイバーマンデー)			24	火	クリスマス・イヴ 地蔵の縁日 愛宕の縁日		
10	火	世界人権デー 三億円事件の日 アロエヨーグルトの日 いつでもニットの日			25	水	クリスマス「昭和」改元の日 スケートの日		市場休
11	水	国際山岳デー ユニセフ創立記念日 百円玉記念日 胃腸の日		市場休	26	木	プロ野球誕生の日(ジャイアンツの日) ボクシング・デー		
12	木	国際中立デー バッテリーの日			27	金	御用納め・仕事納め 浅草仲見世記念日		
13	金	正月事始め・煤払い・松迎え ビタミンの日			28	土	ディスクジョッキーの日 身体検査の日		
14	土	四十七士討ち入りの日(忠臣蔵の日) 南極の日			29	日	清水トンネル貫通記念日 福の日		
15	日	年賀郵便特別扱い開始日 観光バス記念日		市場休	30	月	地下鉄記念日 取引所大納会 EPA の日		
					31	火	大晦日・大晦、除夜 ニューイヤーズ・イヴ		市場休

12月販促

《12月キーワード》

12/20(金)ぶりの日

12/24(火) クリスマスイブ

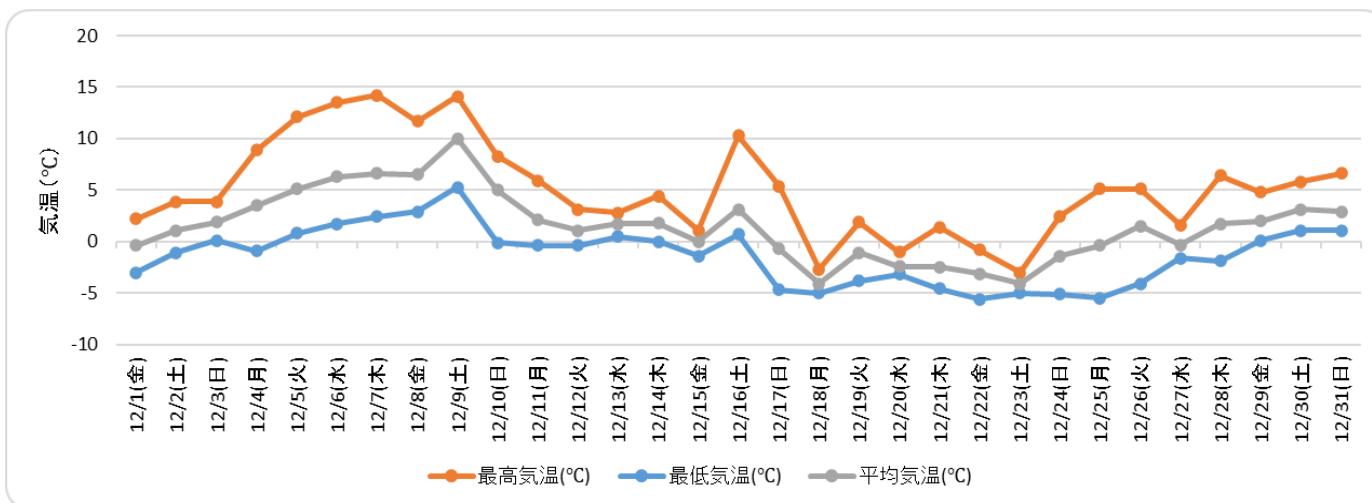
12/25(水) クリスマス

ホームパーティ

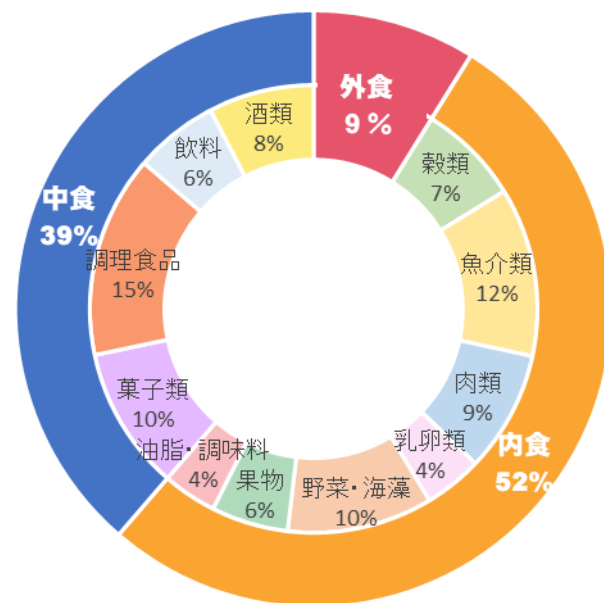
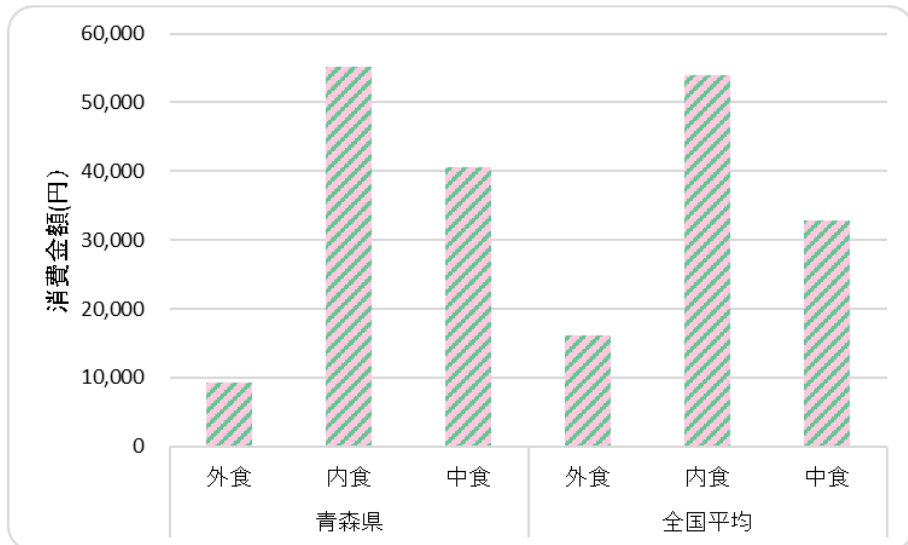
12/31(火) 大晦日



《青森市の12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 22 位
魚介類費は 2 位

資料:2023年12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

12月おすすめ商品

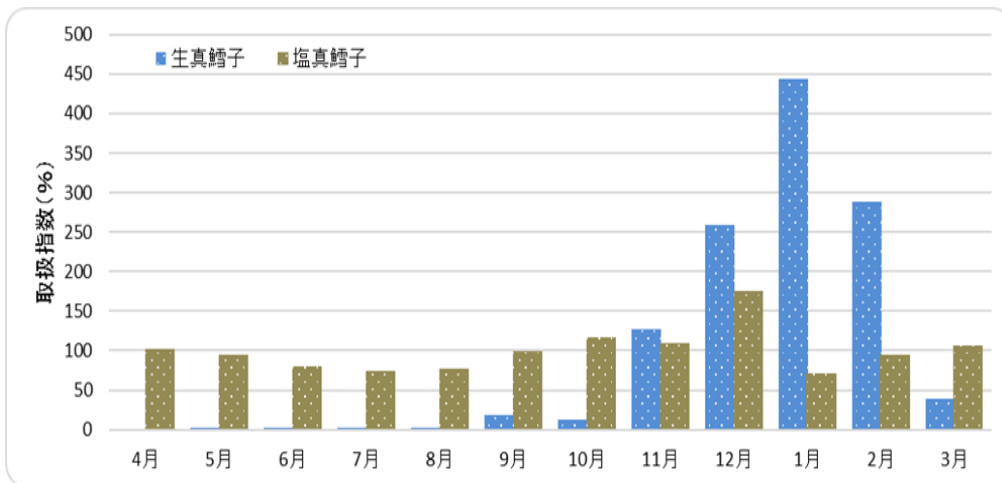
後半からシーズンが徐々にスタートします！

まだらこ

《商品状況予想》

北海道産中心に各地のタラから出た製品が出回りますが真子と水子の2種類に分かれますので鮮度・粒子の良いものを厳選して荷引き販売致します。

《取扱の状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
真鱈子(真子)	岩手他	3/5k	2~5腹
真鱈子(水子)	北海道他	5k	//
真鱈子(水子)	岩手他	3k	//

《生活背景と与件》

12月後半より徐々にまだらこのシーズンに入っていきます。最盛期は1月中旬ですが早めに情報を仕入れていきましょう。

当社おすすめ!

石巻産 真鱈子 (真子)



《おすすめポイント》

真子は本来の真鱈子の味があり、まったりとしていてタラ鍋・煮つけ・味つけ真鱈子に最適です！

《売り場展開と販売のポイント》

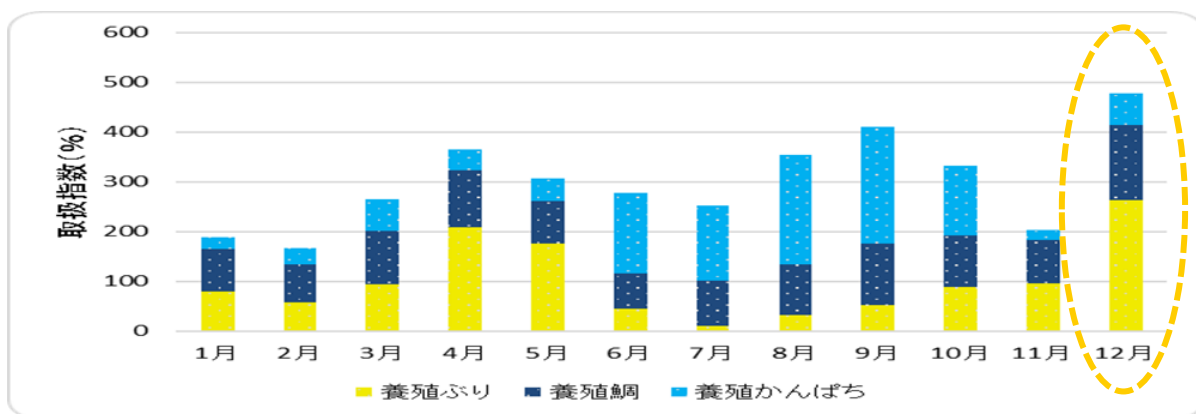
- 単品訴求…価格打ち出し方、試食やマネキンで効果大！
- メニュー訴求…簡単なレシピをポップ等で提案。案内写真なども！
- 関連販売…鍋コーナー、たらコーナー、魚卵コーナーなど。

12月おすすめ商品

12月20日はブリの日!

ブリ

《養殖魚の月別取扱状況》



《生活背景と与件》

年末に向けて需要は増えてきますので必須アイテムとなります。その為サイズ別に、商品造りと仕掛けが重要になります。またこだわり商品といったアピール販売も重要です。

～航空便対応～



《当社こだわり商品》

宝生水産は養殖業者として育成した養殖魚が安全・安心である情報提供能力を有する養殖業者に長崎県が「長崎県適性養殖業者認定書」を発行する認定業者です。



品名	産地	規格
旬ぶり	長崎 五島	4~5kg台
旬ぶりフィーレ	〃	約1.3kg

五島列島の鰯が美味しい理由 五島列島

- 近郊に民家が無く、生活排水の影響が極めて少ない
- 潮の流れが速く風も強い為、常に海水がきれいな状態に保たれ、その証として赤潮が発生したことが一度もありません。
- 限りなく自然に近い状態で養殖している為、運動量が多く身の締まったぶりが育ちます。
- 稚魚から成魚まで一貫生産し、バランスよく配合された餌を小さく練り固めた粒状の飼料(E.P)を使用することで、魚質にバラつきが無く高品質のぶりが育ちます。

安全・安心で美味しい鰯。
私たちが自信をもっておすすめします!
長崎 五島列島産 養殖ぶり

刺身、しゃぶしゃぶ、照り焼き、ぶり大根

12月おすすめ商品

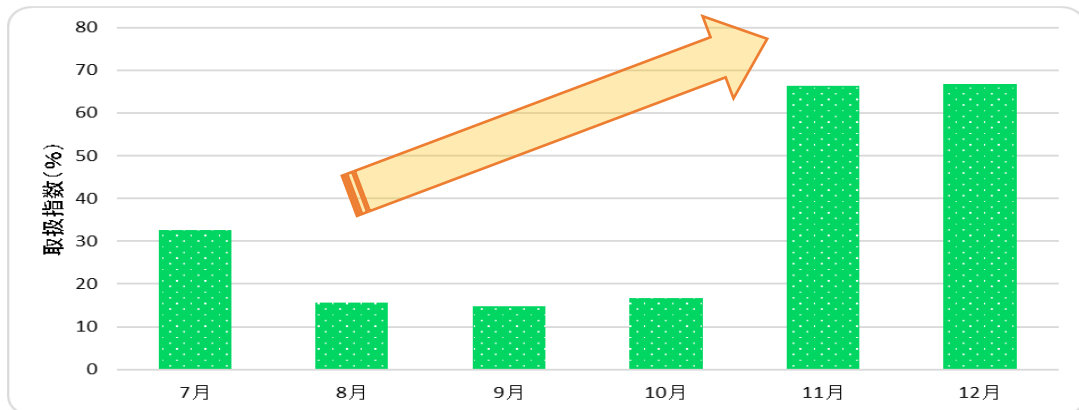
旬の味覚！

あんこう

《商品状況》

三方を海に囲まれた青森県では、日本海・海峡(湾内・下北)・太平洋ともにあんこうの水揚げが見られます。また秋田・山形方面などのトロール漁も水揚げがあると思われませんが、県内に関しては水揚げ量は減少傾向にあり、価格的にも毎年12月が一番高い時期ですが、鍋商材としての取り扱い必須です。

《当社取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	漁法
鮮あんこう	北海道	1~3入	釣り・定置・刺網
〃	青森	1~4入	定置・刺・トロール
〃	秋田	〃	刺網・トロール

《生活背景と与件》

気温の低下と共に食の傾向も「煮物」や「鍋」などのホットメニューへと移ります。県内を始め日本海や北海道のあんこうの入荷が増えてきます。季節の味覚を提案していきましょう！

成分	あんこう生	あんこう肝	成分	あんこう生	あんこう肝
エネルギー(kcal)	54	401	セリン(μg)		200
水分(g)	85.4	45.1	ビタミンA(μg)	13	8300
たんぱく質(g)	13	10	ビタミンD(μg)	1	110
コレステロール(mg)	78	560	ビタミンE(mg)	0.7	14
脂質(g)	0.2	41.9	ビタミンB1(mg)	0.04	0.14
炭水化物(g)	0.3	2.2	ビタミンB2(mg)	0.16	0.35
ナトリウム(mg)	130	110	ナイアシン(mg)	1.7	1.5
カリウム(mg)	210	220	ビタミンB6(mg)	0.11	0.11
カルシウム(mg)	8	6	ビタミンB12(μg)	1.2	39
リン(mg)	140	140	葉酸(μg)	5	88
鉄(mg)	0.2	1.2	パントテン酸(mg)	0.21	0.89
亜鉛(mg)	0.6	2.2	ビオチン(μg)		13
銅(mg)	0.04	1	EPA(mg)	6	3000
ヨウ素(μg)		96	DHA(mg)	23	5100

あんこうの身は約85%を水分が占める自身の低カロリーです。一方で肝臓は脂肪量が40%もあり、カロリーが高いです。ですが、その主な脂質はEPAやDHAの為、コレステロール値をさげて、血栓予防に効果的！またビタミンA・E・Dも豊富です！



おすすめレシピ

まだらこのスパイシー春巻き



【材料と分量(2人分)】

- 生真鱈子…100g ●マヨネーズ…10g
 - サンチュ…6枚 ●人参…20g ●大根…20g
 - むきえび…6尾 ●ライスペーパー…3枚
- 《A》
- 油…6g ●ガーリックパウダー…少々
 - 一味…少々 ●醤油…6g ●水…60g

【作り方】

- ① まだらこを何等分かに切り分ける。ライスペーパーは半分に切っておく。
- ② フライパンに油を入れて温めてから切っておいた真鱈子を加え、《A》の調味料を順番にかけてから蓋をして5分程蒸していく。
- ③ むきエビを茹でる。お湯に入れて色が変わったら取り出して半分に切り分ける。
- ④ ②の真鱈子の加熱を確認してしっかり火が通っていたら取り出し、ボウルに移してマヨネーズを加えてたらこをほぐしながら混ぜていく。
- ⑤ 大根と人参は約4cmの長さに千切りにしておく。
- ⑥ 洗ってキッチンペーパーで水気を切っておいたサンチュに④の真鱈子と千切りにした人参・大根を乗せて巻いていく。
- ⑦ ぬるま湯にライスペーパーをサッと入れて柔らかくしてから巻いていく。ライスペーパーの上にむきえびと⑥の順で乗せてから巻いていき完成！

ライスペーパーを使ったレシピが今人気ですね！
人気のライスペーパーと津軽の味である真鱈子を組み合わせ
てみました！真鱈子を食べたことがない若い方でも食べやすい
様に調理してみました。

青森風おでん～生姜みそ添え～



【材料と分量(4人分)】

- だし汁…1500g ●醤油…大さじ3
 - みりん…大さじ3 ●大根…輪切りで4切
 - こんにゃく…100g ●人参…40g
 - ごぼう天…4本 ●ツブ貝…4個
 - むすび昆布…4個 ●たまご…2個
- 《生姜みそ》
- 生姜…20g ●砂糖…大さじ2
 - みそ…大さじ2強 ●みりん…おおさじ2強

【作り方】

- ① 生姜味噌をつくる。生姜の皮を剥いてすりおろす。小鍋に生姜みその素材を全て入れてとろみがつくまで加熱させて完成。
- ② 輪切りの大根は米のとぎ汁で茹でておく。※面取りやかくし包丁を入れるとよりキレイに仕上がります。
- ③ ツブ貝の下処理をする。貝・身のぬめりや汚れをこすりながら洗いながしてきれいになったら熱湯をかける。ぬめりを強く感じる時は塩をしてもみ洗いをする。
- ④ たまごは水から茹でて沸騰して12分たったら冷水につけてから殻をむく。
- ⑤ こんにゃくは厚さを半分にして三角に切り、熱湯を通しておく。にんじんは1cmの厚さの花形に切る。
- ⑥ 出し汁に調味料と、下処理したすべての食材を入れて1時間程度ゆつくりと煮込んでいく。その後お皿に盛り付け完成！生姜みそをつけながらお召し上がり下さい。

おすすめレシピ

ぶりのすき鍋



【材料と分量(4人分)】

- ぶり…2切 ●酒…大さじ1 ●ねぎ…1本
 - しいたけ…4個 ●えのきだけ…100g
 - 焼き豆腐…1/2個 ●しらたき…100g
 - 春菊…100g ●白菜…250g ●大根…200g
 - サラダ油…大さじ1
- 《割り下》
- 醤油…40ml ●みりん…40ml ●酒…40ml
 - 砂糖…大さじ1 ●水…80ml

【作り方】

- ① 食材の下処理をする。
 1. ぶりは食べやすい大きさに切り酒をかけておく。
 2. ねぎは3cm位の斜め切りにする。
 3. しいたけは石づきをとり笠に飾り包丁をする。
 4. えのきだけは石づきを取る。
 5. 焼き豆腐は縦2等分にして5mmの厚さに切る。
 6. しらたきは下茹でしてから食べやすい長さにきる。
 7. 春菊はサッと茹で1/3に切る。
 8. 白菜は一口大の乱切りにして下茹でする。
- ② 割り下は水以外の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ水分を拭き取ったブリとネギを入れて表面に焼き色をつける。この時余計な油が出た場合はクッキングペーパーで取り除く。
- ④ 割り下の水以外の調味料を加えてひと煮たちさせたら春菊と白菜の葉の部分以外の野菜を並べる。
- ⑤ 水を入れて15分ほど煮る。
- ⑥ 全体に火が通ったら春菊と白菜の葉の部分を加えて軽く火を通す。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成！ ※お好みで溶き卵を添えて食べても美味しくなります！

ほっき貝のお吸い物～混合だし汁使用～



【材料と分量(4人分)】

- ほっき貝…2個 ●ホワイトしめじ…100g
 - 三つ葉…1株
 - 日本酒…大さじ2 ●みりん…大さじ1
 - 醤油…大さじ1 ●食塩…小さじ1/2
- 《混合だし汁》
- 水…700ml ●鰹節…7g ●昆布…7g

【作り方】

- ① 《混合だし汁》の取り方。昆布に切り込みを入れて定量の水に入れ火にかけ沸騰直前に取り出す。
- ② 鰹節を入れ大きくかき混ぜて沸騰したら火を止め鰹節が沈んだら網でこし取る。
- ③ ほっき貝は捌いて食べやすい大きさに切る。平ザルに並べて熱湯をかけ臭みを取っておく。しめじは石づきを落としほぐす。三つ葉は3cmの長さに切る。
- ④ 作っておいた混合だし汁にしめじと酒を入れて弱火で2分程煮る。みりんと醤油で味付けしてほっき貝を加え火を通し三つ葉を加えかき混ぜて、器に盛り付け完成！

エビのトマトオニオンス-7

【材料と分量(4人分)】

- むきエビ…8尾 ●玉葱…1個 ●トマト…1個
- カットトマト…1/2缶 ●水…600ml ●ブイヨン…1個
- 砂糖…小さじ1 ●胡椒…少々 ●バター…10g
- 粉チーズ…小さじ2 ●パセリ…2～3振り



【作り方】

- ① エビは背ワタを取る。玉ねぎは薄切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ② バターを入れた鍋を中火にかけ玉ねぎを飴色になるまで炒め、むきえびを加えてさらに炒める。水を加えてフタをして加熱し沸騰させる。
- ③ トマト・カットトマトを入れて固形ブイヨンを加えて弱火で10分煮て砂糖と胡椒を入れて混ぜ合わせ火からおろす。
- ④ 器に盛って粉チーズとパセリをかけたら完成！