

1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	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		市場休	16	木	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		
2	木	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		市場休	17	金	飛行機の日 わちふいーどの日 国産なす消費拡大の日		
3	金	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		市場休	18	土	国際移民デー 国連加盟記念日 東京駅完成記念日		
4	土	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	日	日本人初飛行の日 まつ育の日 「信州・まつもと鍋」の日		市場休
5	日	国際ボランティア・デー 世界土壌デー			20	月	人間の連帯国際デー ブリの日		
6	月	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	火	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asketボールの日		
7	火	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	水	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	水	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	木	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	木	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	金	クリスマス・イヴ 地蔵の縁日 愛宕の縁日		
10	金	明太子の日 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	土	クリスマス「昭和」改元の日 スケートの日	一夜限りの幻想的な農家蔵ライトアップ (平川市)	
11	土	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			26	日	プロ野球誕生の日(ジャイアンツの日) ボクシング・デー		市場休
12	日	国際中立デー バッテリーの日		市場休	27	月	御用納め・仕事納め 浅草仲見世記念日		
13	月	成人の日 正月事始め・煤払い・松迎え ビタミンの日		市場休	28	火	ディスクジョッキーの日 身体検査の日		
14	火	四十七士討ち入りの日(忠臣蔵の日) 南極の日			29	水	清水トンネル貫通記念日 福の日		市場休
15	水	年賀郵便特別扱い開始日 観光バス記念日		市場休	30	木	地下鉄記念日 取引所大納会 EPA の日		
					31	金	大晦日・大晦、除夜 ニューイヤーズ・イヴ	十和田湖冬物語 (十和田市：1/31～2/25 火・水以外)	

1月販促

《1月キーワード》

お正月

1/13 (月) 成人の日

1/10 (金) 明太子の日

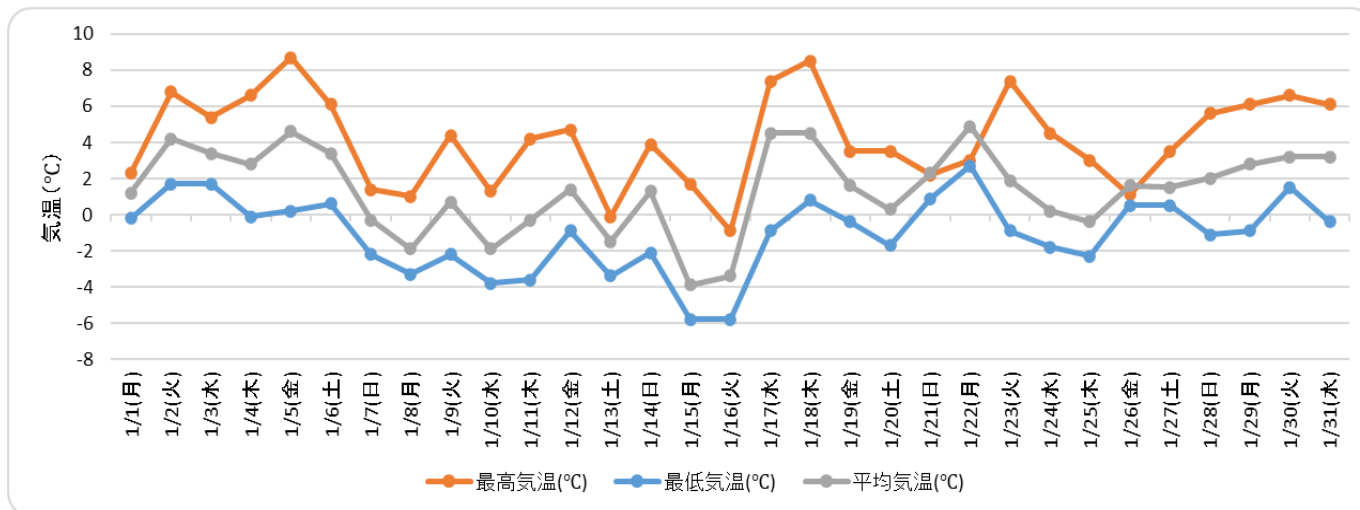
新年会

大学入学共通テスト

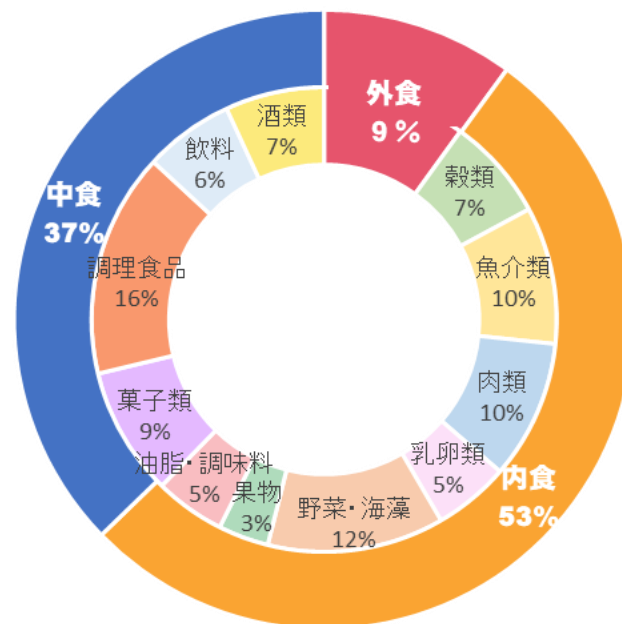
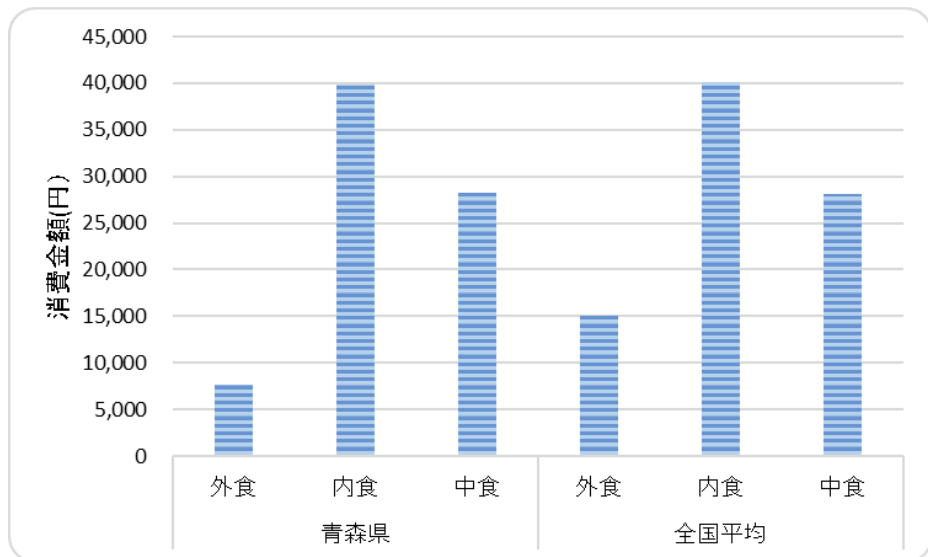
時化対策 寒の訴求

新物海藻 節分仕掛け月

《青森市の1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 38 位
魚介類費は 2 位

資料:2024年1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

1月おすすめ商品

後半からシーズンに入ります！

本マス

《マス特徴》

商品名	呼び名	漁期	外観形状	料理用途 他
本マス	さくらマス	1月 ～ 6月	①鋭い歯がある。	大型のサイズは板マスとも呼ばれ、ルイベ、マス鮓に使われている。富山の代表的な郷土料理。身質は脂があり、薄紅色。
			②尾びれに斑点があり、切れ込みは深い。	
			③2年で成魚になる。	



本マス(桜マス)は漁期が約5か月しかありませんので積極的に販売しましょう！

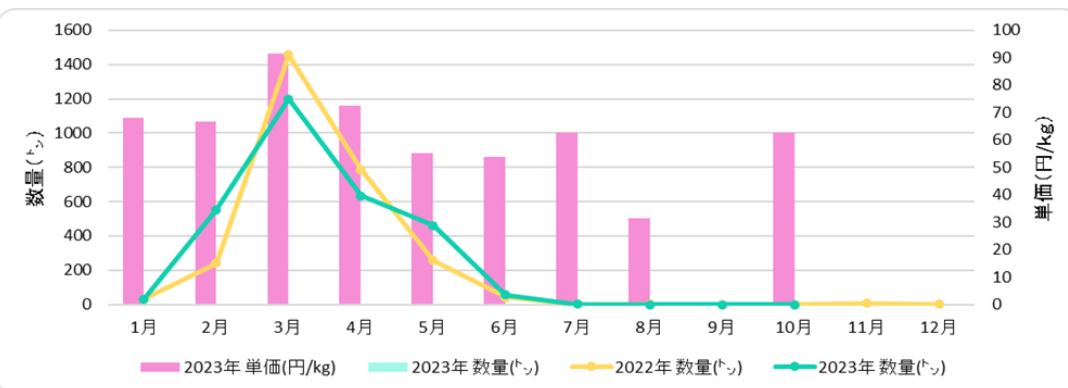


《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
本マス	北海道 日本海	2～3k	1/2入
〃	〃	4～5k	3/4入
〃	〃	5k	5/6入
〃	〃	〃	7/8入
〃	〃	〃	7/8入
〃	北海道 噴火湾	〃	10/11入

1月後半から徐々に水揚げが増えてきます。北海道の檜山方面での釣物・定置物・刺網と噴火湾の定置・刺網漁が徐々に水揚げになる見込みです。《サクラマス》というだけあって、まだまだ桜の季節には早いですが今から売り込み強化しましょう！

《近年青森県の水揚げ量の推移》



1月おすすめ商品

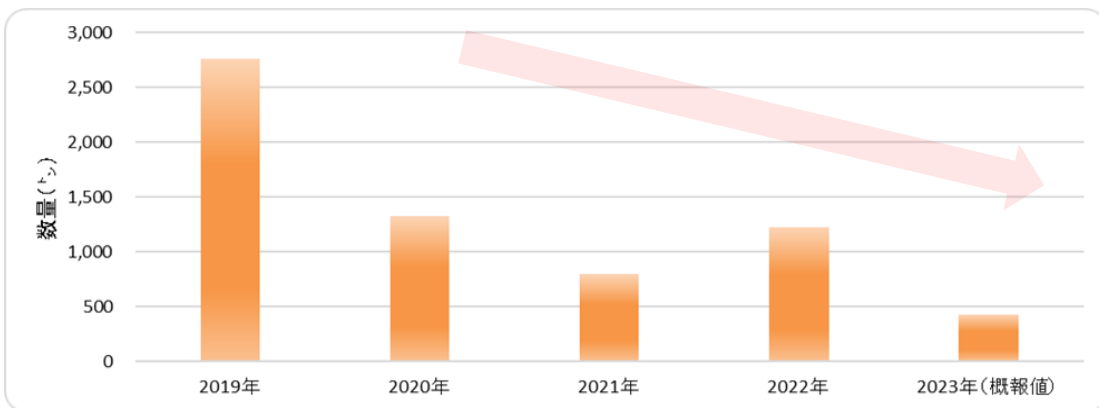
地産地消！

帆立稚貝

《産地状況》

例年ほたての稚貝が最盛期になりますが年々、間引きされる稚貝の数量も減っているのがありますが、今年は成貝同様、昨年夏の高水温で斃死しているためほぼ無い状況です。

《青森県ほたて稚貝の水揚げ推移》



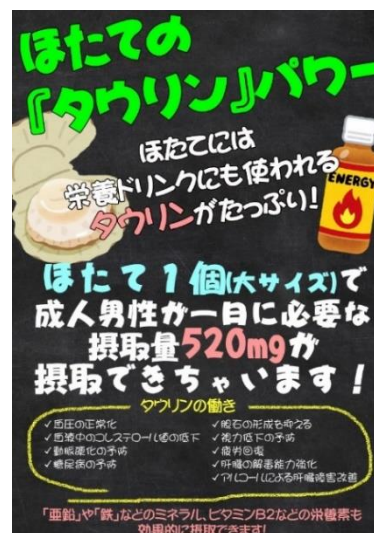
近年は水揚げ量が急激に減少しています。
海水温が高温になり斃死している影響が大きいです。

《商品案内》

品名	産地	規格
帆立稚貝	青森陸奥湾	5k

《生活背景と与件》

1月はお酒も多かった12月の疲れも出る時期で、連休明けで生活リズムも整っていない時期です。栄養たっぷりの稚貝で疲れを取りましょう。



《販促 POP》

1月おすすめ商品

時化対策！

冷トロカツオ



《生活背景と与件》

1月、2月は一年で最も寒い時期となります。また天候が不安定で時化も多くなり、鮮魚の入荷も不安定になりますので、冷凍ものをしっかり販促していきましょう。

《商品状況》

今年度は数年ぶりに東物の漁が豊漁でお造り用途の脂物は昨年より価格面で販売しやすい単価になっています。2.5 上のサイズが主流になります。時化対策に是非販促してみたいかですか？

《冷凍かつおの凍結方法と特徴》

B1 凍結	ブライン凍結の一級品の略でB1と称します。釣った魚をマイナス15～21℃のブライン液が入った凍結かめに活きたまま投入、短時間で凍結します。魚を従来の1/3(10トン)に制限してブライン液が-15℃以上にならないよう温度管理して、その後船内の凍結庫に移します。
PS 凍結	特殊巻き網船でのブライン凍結スーパー品の略。巻き網で捕れた魚を0℃の海水に入れ即殺、血抜き後ブライン液が入った凍結かめに約20トンの魚を入れ、温度管理しながら約15時間かけ冷却し、その後船内の冷凍庫に移す方法です。



鰹はたんぱく質がトップクラスに高く、ナイアシン・ビタミンB6、B12もとても豊富です。女性に有効な栄養素も多く含んでいます！

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
一本釣り鰹皮付、血合い取り ロイン2.5上	宮城・太平洋	3k	9節前後
一本釣り鰹スキンレス2.5上	宮城・太平洋	〃	10節前後
冷凍鰹タタキ2.5上	日本・太平洋	〃	12節前後

1月おすすめ商品

2025年のわかめ漁が開始！新物入荷！

生わかめ

《商品状況》

わかめは1年海藻で、生活環境を繰り返します。メカブはわかめと同時に刈り取られるので、わかめの収穫時期がそのままメカブの収穫時期となります。今年も順調に生育していますので昨年並みの相場予想です。

《わかめの収穫カレンダー》

産地		12月		1月		2月		3月		4月		5月	
		前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半
岩手	収穫期間												
	最良期												
宮城	収穫期間												
	最良期												
徳島	収穫期間												
	最良期												
韓国	収穫期間												
	最良期												
中国大連	収穫期間												
	最良期												

《商品案内》

品名	産地	規格
お刺身わかめ	岩手産	2kg
お刺身わかめ	岩手産	2kg
春告げわかめボイル	宮城産	2kg
春告げわかめ原藻	宮城産	2kg

《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！



フコタン・アルギン酸が豊富！！

・フコイタンは胃の粘膜に付き保護してくれ、胃潰瘍の原因であるピロリ菌を吸着して腸へ排出します。また癌細胞の血管新生を抑制し、癌細胞に栄養が行かないようにする作用があるとされています。

おすすめレシピ

わかめと白菜の海藻サラダ



【材料と分量(4人分)】

- 白菜…葉4枚●生わかめ…60g●酢…10g
- ふのり…16g●オリーブオイル…大さじ2
- 塩…1g●こしょう…少々

【作り方】

- ① 白菜は葉と芯を切り分ける。芯は薄切りにし、葉は細切りにする。わかめは一口大に切っておく。
- ② ボウルに調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 完成したドレッシングにわかめ・はくさい・ふのりを加えて完成！

シンプルわかめご飯

【材料と分量(4人分)】

- 米…2合●水…440ml●酒…大さじ1
- 生わかめ…50g●生姜…5g
- 白ごま…大さじ1



【作り方】

- ④ 炊飯器に洗った米、酒を加えて2合分の水を加えて30分程吸水させてから通常炊飯する。
- ⑤ わかめをさっと茹でて水に取りしっかりと水分を切り、粗めに刻む。
- ⑥ 生姜は皮を剥き2cmの長さの針生姜にする。白ごまはサッと炒る。
- ⑦ ご飯が炊けたら熱々のうちにわかめ・生姜・白ごまを加えて混ぜ込み器に盛り付け完成！

本ますと野菜のあんかけハンバーグ



【材料と分量(2人分)】

《ハンバーグ》

- 本マス…180g●はんぺん…90g●枝豆…20g
- 長芋…20g●サラダ油…4g●酒…15g

《あん》

- にんじん…10g●ねぎ…10g●しいたけ…6g
- 生姜…5g●せり…2g●だし汁…120g●水…8g
- 醤油…10g●みりん…10g●片栗粉…4g

【作り方】

- ① 材料を切る。にんじん・しいたけは千切り、ねぎは斜め切り、生姜はすりおろし、せりは3cm幅に切り、長芋は粗いみじん切りにする。
- ② 本マスの骨と皮を除き一口大に切る。
- ③ フードプロセッサーにはんぺんを手でちぎりながら加え、本マスと枝豆も入れて混ぜる。
- ④ ハンバーグのタネを2等分する。ハンバーグを丸く広げ真ん中に長芋を入れて包み形成する。
- ⑤ フライパンに油を引き、ハンバーグを入れて中火で焼き目が付くまで焼く。ひっくり返して酒を加え蓋をして弱火で焼いていく。
- ⑥ 別の小鍋にだし汁、調味料、にんじん、しいたけを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったらねぎ・生姜を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 焼きあがったハンバーグに⑥のあんをかけ、あればせりを飾りつけ完成！

おすすめレシピ

帆立ときのこのスープパスタ



【材料と分量(4人分)】

- ほたての稚貝(又はボイルほたて)…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●酒…100g
 - オリーブオイル…大さじ1●塩…ひとつまみ
 - 白こしょう…一振り
- 《コンソメスープ》
- 固形コンソメの素…2個+2/3個●水…800g

【作り方】

- ① コンソメの素に水を加えて火にかけコンソメスープを作っておく。
- ② にんにくはみじん切り、しめじは小房切りに分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを加えて火にかける。色づいて香りがしてきたら、ほたて稚貝・しめじを加えて炒めていく。
- ④ ③に①のコンソメスープを加えて5~6分程煮ていく。その後に酒(白ワインでも可)を加えて塩と白こしょうで味をととのえていく。
- ⑤ 別の鍋にたっぷりのお湯を沸かして、塩を加え(分量外)マカロニを加えて茹でる。規定の時間の2分前に取り出してザルにあげておく。
- ⑥ 茹でたマカロニと、冷凍ブロッコリーを④の鍋に加えて、さらに2分ほど煮込んでいく。
- ⑦ スープごとお皿に盛り付けて、お好みであればパセリを散らせば完成！

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
- グリーンレタス…1/2袋●ヘビーリーフ…1/2袋
- ブロッコリースプラウト…1/2個
- ミニトマト…8個

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして平ザルに広げて20分程空気にさらし辛みをとる。
- ② ポン酢とオリーブオイルは混ぜ合わせて、一口大に切った鰹を加える。①の玉ねぎを水にさらして固く絞ってから加えて混ぜてから冷蔵庫に入れる。
- ③ レタス・ヘビーリーフ・ブロッコリースプラウト・1/4に切ったミニトマトをお皿に敷く。
- ④ 冷やしておいた鰹を乗せ彩りよく盛り付けたら完成！

切昆布ゴマポン和え

【材料と分量(4人分)】

- 切昆布…150g●えのき…100g●白ごま…2g
- モロヘイヤ…30g●ポン酢…大さじ1.5
- ゴマ油…小さじ1



【作り方】

- ① 切昆布とえのきはサッと湯通ししてザルに揚げて3cm程の長さに切る。
- ② モロヘイヤは葉と茎に分けてから茎を先に茹で、葉もサッと茹で冷水に取る。
- ③ モロヘイヤは細かく叩いておく。
- ④ 白ごまは小鍋でサッと炒る。
- ⑤ ガラスボウルにポン酢とごま油を合わせて、切昆布・えのき・モロヘイヤを入れて和える。
- ⑥ 器に盛り付け白ごまを振って完成！