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	火	年度初日　エイプリルフール トレーニングの日　児童福祉法施行記念日			16	水	チャップリンデー　女子マラソンの日 エスプレッソの日		市場休
2	水	国際こどもの本の日　図書館開設記念日 週刊誌の日　歯列矯正の日　CO2 削減の日		市場休	17	木	世界血友病デー　恐竜の日 なすび記念日　職安記念日・ハローワークの日		
3	木	日本橋開通記念日　シーサーの日 いんげん豆の日　趣味の日　葉酸の日			18	金	世界アマチュア無線の日　発明の日 よい歯の日　お香の日　ガーベラ記念日	弘前さくらまつり （～5/5 迄：弘前市）	
4	金	交通反戦デー　あんぱんの日 ヨーヨーの日　トランスジェンダーの日			19	土	地図の日　乗馬許可記念日　飼育の日 良いきゅうりの日　みんなの保育の日		
5	土	小笠原返還記念日　ヘアカットの日 デビューの日　オープンカーの日			20	日	郵政記念日　青年海外協力隊の日 女子大の日　腰痛ゼロの日	あおもり桜マラソン （青森市）	市場休
6	日	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　事務の日		市場休	21	月	民法の日（民法放送発足記念日） 川根茶の日　愛国者の日		
7	月	世界保健デー　農林水産省創立記念日 プリン体と戦う記念日　労務管理の日			22	火	よい夫婦の日　清掃デー カーペンターズの日　ダイヤモンド原石の日		
8	火	参考書の日　タイヤの日 忠犬ハチ公の日　出発の日			23	水	著作権デー　子ども読書の日 地ビールの日・ビールの日　しじみの日		市場休
9	水	反核燃の日　美術展の日 食とソムリエの日　子宮頸がんを予防する日		市場休	24	木	日本ダービー記念日　しぶしの日 植物学の日・マキノの日		
10	木	女性の日　健具の日　ヨットの日			25	金	世界マラリア・デー　世界ペンギンの日		
11	金	メートル法施行記念日　中央線開業記念日			26	土	世界知的所有権の日　海上自衛隊の日	津軽金山焼　春の陶器祭 （～5/6 迄：五所川原市）	
12	土	世界宇宙飛行の日　パンの記念日			27	日	哲学の日　駅伝誕生の日		市場休
13	日	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		市場休	28	月	労働安全衛生世界デー　象の日		
14	月	オレンジデー　良い年の日			29	火	昭和の日　国際ダンスデー　畳の日		市場休
15	火	世界医学検査デー　ヘリコプターの日			30	水	国際ジャズデー　国際盲導犬の日		

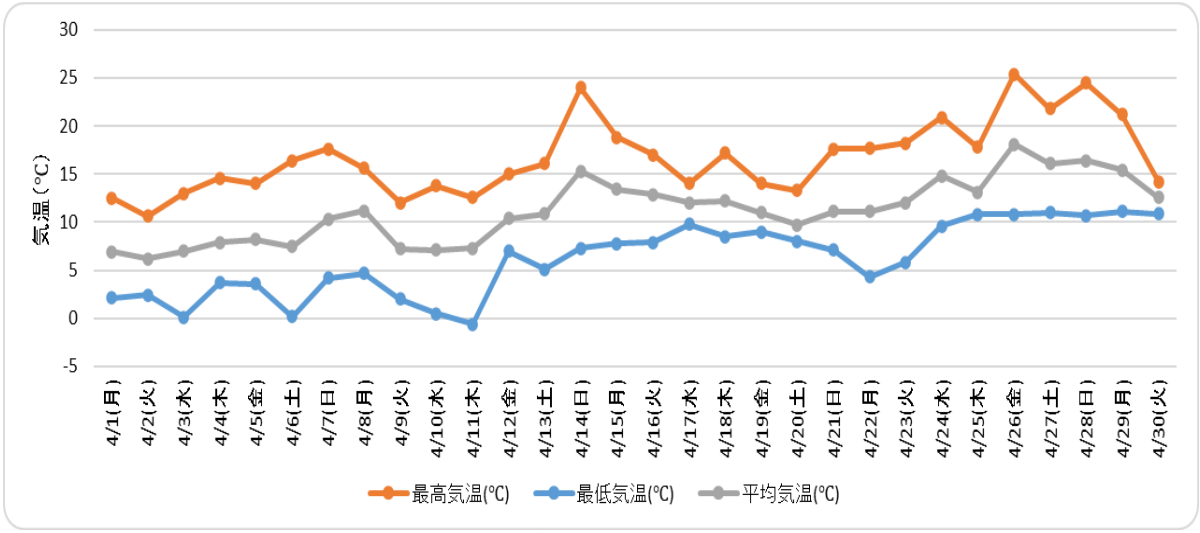
株式会社 弘前丸魚

４月販促

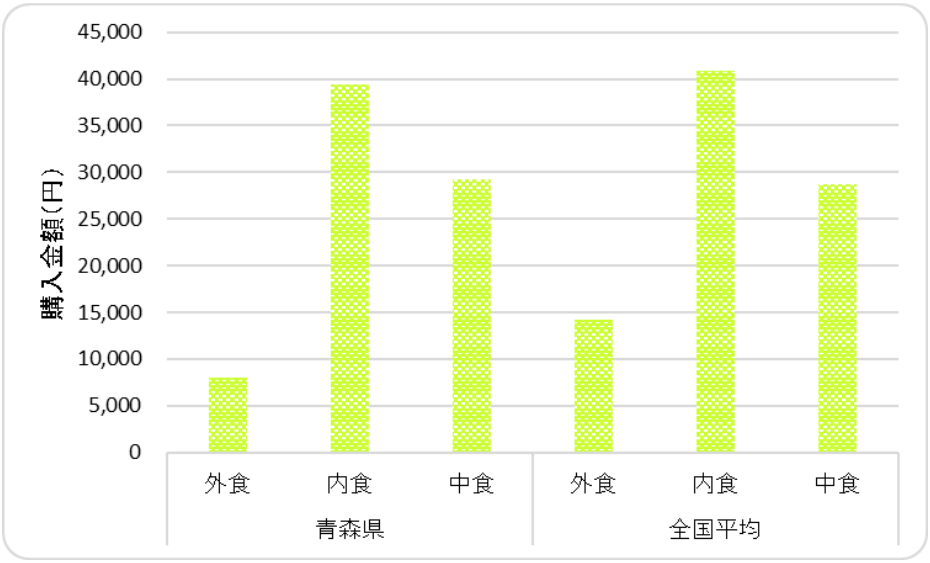
《４月キーワード》

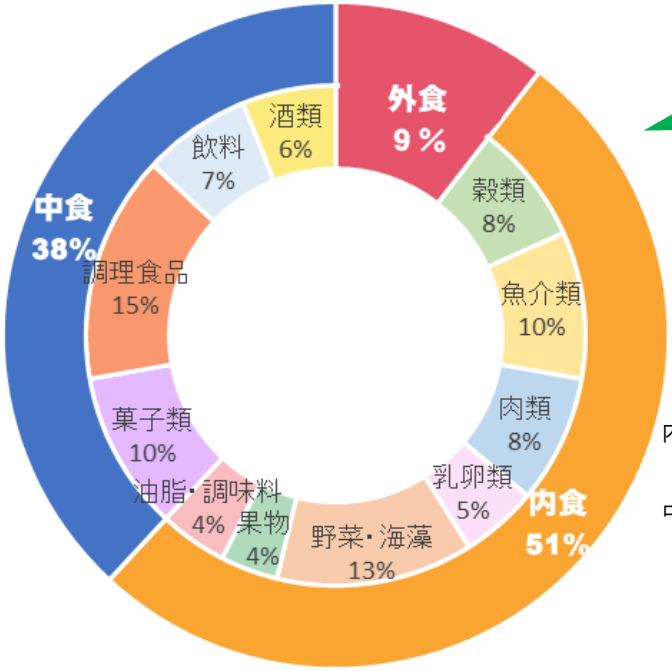
入学式
新生活スタート
お弁当・おにぎり商材
気温上昇
山菜シーズン到来
さくらまつり
4/26 春土用丑の日
4/23 しじみの日

《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３５位
魚介類費は２位

資料：2024 年 4 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

株式会社 弘前丸魚

４月おすすめ商品

初がつおがスタートします！

初かつお

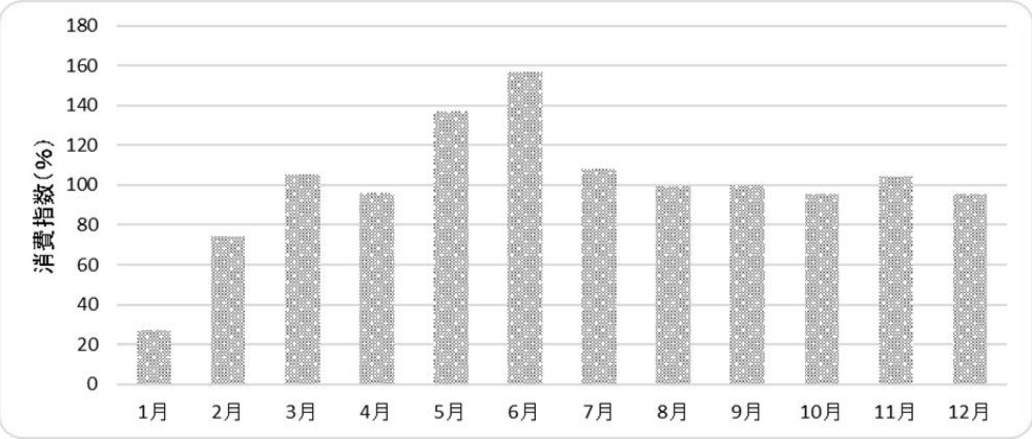
《生活背景と与件》

いよいよ初がつおのシーズンがスタートします。気温も温かい日も少しずつ増えきます。旬の味覚を薬味たっぷりのお刺身で提案してみてはいかがですか？

《商品案内》

４月上旬は紀州・沼津が中心となり、後半に向けて勝浦、銚子方面の房州沖からの入荷が次第に入荷量も増え、５月のゴールデンウィーク期間については主力産地になります。積極的に販促していきましょう！

《青森市のかつお消費推移》



《かつおの栄養について》

	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

春がつおは戻りがつおに比べて可食部100ｇ当たりの脂肪が少なく、高タンパク質低脂質が特徴です。

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生かつお	千葉	8～10k	1入
〃	千葉	1尾1.5～2k	4入
〃	宮崎	4～5k	1入

脂肪分が少なくさっぱりした味わいの初がつおは薬味を使用したお刺身がおすすめ！

株式会社 弘前丸魚

４月おすすめ商品

十三湖一般区の解禁です！

十三湖しじみ

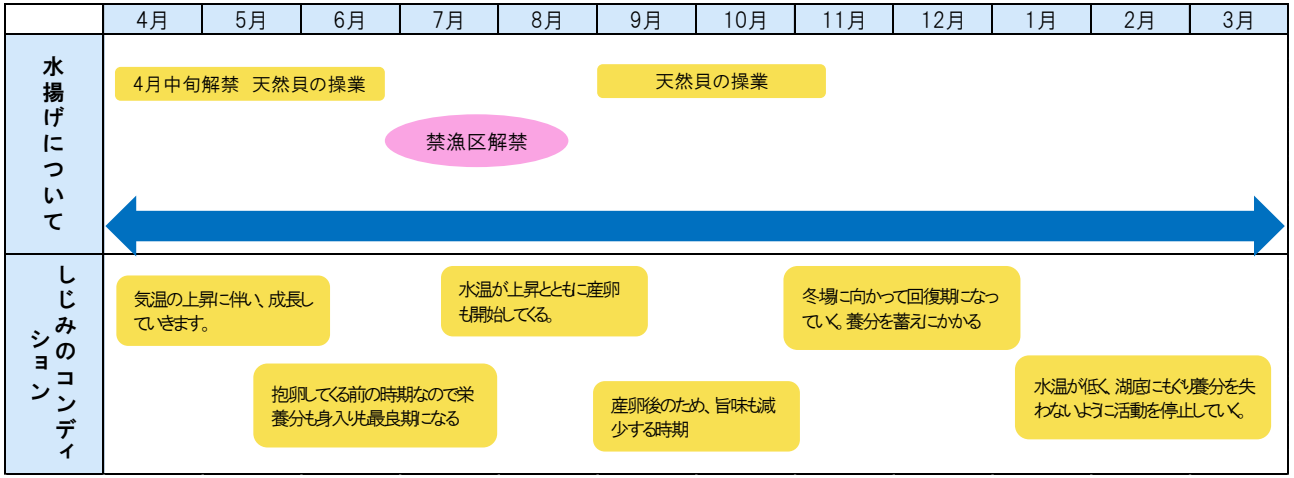
《生活背景と与件》

4/23 はシジミの日！十三湖のしじみは一般区の解禁という事で新貝のスタートです！新生活もスタートし生活リズムに慣れるまで体が疲れやすい時期にもなっていますので、栄養たっぷりのしじみで疲れを癒しましょう。

《商品状況予想》

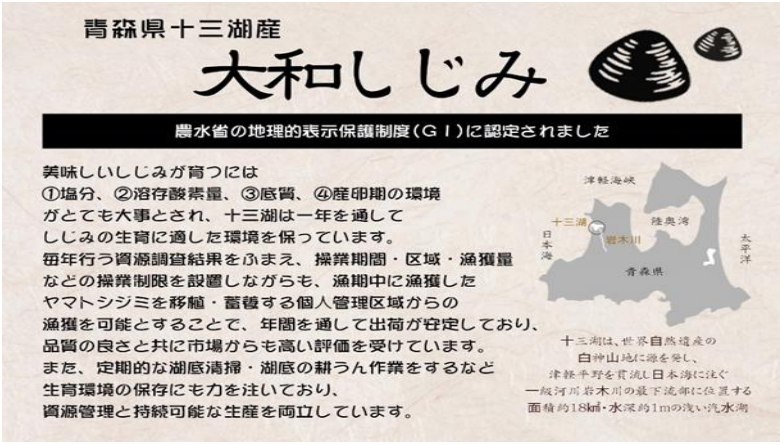
いよいよ十三湖のシジミ貝漁解禁です(4/2週目の予定)。4月については、身の入りはまだまだですが、水温が少しずつ高くなっていく中で少しずつ大きくなっていきます。平年並みの4月スタート相場の予想です。

《十三湖しじみの年間水揚げスケジュール》



《商品案内》

品名	産地	サイズ	規格
しじみ	十三湖　一般操業区	小	5k
〃	〃	中	5k・3k



株式会社 弘前丸魚

４月おすすめ商品

お祝い事に！寿司・お刺身商材！

養殖銀さけ

《生活背景と与件》

三陸産養殖銀鮭の水揚げが旬を迎えています。入荷量も増え価格も安定してきます。近年、餌の改良による「こだわり」が徹底されており、より美味しい養殖銀鮭が生産されております。

《商品状況》

今年は海水温が高かったことにより稚魚が死にました。その影響で昨年よりも水揚げ量は減りますので単価も上がります。

漁場から直接買い付けしています。魚が生きている状態で工場に持ち込み、加工しているので、鮮度が違います！！

《POP 紹介》

生食以外にも調理方法も多様で
お子様でも食べやすくビタミン B12・ビタミン D 等
の栄養も豊富に含まれています。

《商品案内》

品名	産地	形態	規格
伊達の銀鮭	宮城	フィーレ	5k 10～7枚入
南三陸 きらきらサーモン	宮城	フィーレ	5k 10～13枚入

株式会社 弘前丸魚

４月おすすめ商品

寒暖差対策！栄養訴求！

沖縄もずく

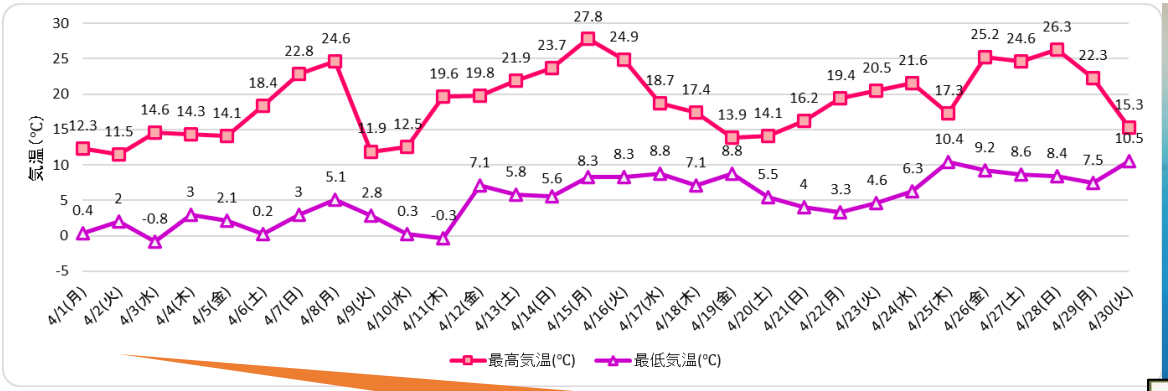
《生活背景と与件》

4月は新生活スタートの月です。前月の『新物』訴求から『朝食・健康』をキーワードに海藻全般の栄養訴求を行いましょう。季節の変わり目は体調を崩しがちです。もずくの優れた栄養面をしっかり売場にも掲示しましょう！

《提案理由》

弘前市の一大イベントの花見がスタートします。お弁当の和え物や酢の物等、箸休め一品としてぜひ提案して下さい。他社ではあまり出回っていない珍味になりますので差別化部分でお勧めです。新物は4月収穫となります。寒暖差が

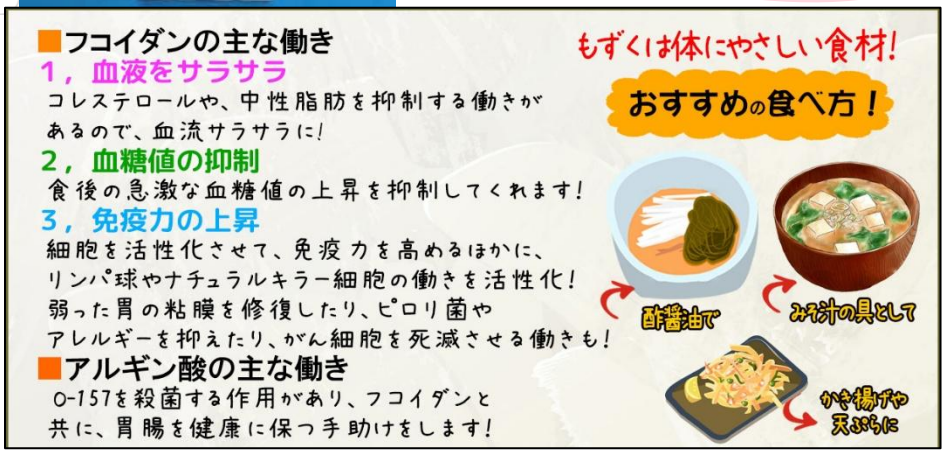
《昨年４月の弘前市気温の推移》



朝晩の気温差が 20℃近くになる日もあります。
体調を崩しやすい時期ですので
栄養たっぷりもずくの訴求は必須です！

～久米島産もずくの特徴～
潮の流れの速い海域に生育しているので、養殖に比べ歯ごたえ・風味・太さは抜群に良いです！

栄養訴求も合わせて！



《商品案内》

品名	産地	規格
塩蔵もずく	沖縄県久米島	18ｋ
天然洗もずく	〃	3ｋ

株式会社 弘前丸魚

おすすめレシピ

旬かつおの手ごね寿司

【材料と分量(4 人分)】
●白米…2 合分●かつお…200g●大葉…6 枚
●みょうが…2 個●のり…4 枚
●白胡麻…大さじ 1
<A>
●柑橘のしぼり汁…50ml●酢…30ml
<B>
●醤油…大さじ 2●生姜…20g

【作り方】
① 水加減を控えめにしてごはんを炊く。
② かつおは一口大の大きさに切っておく。そのあとに調味料<B>を加えてよく混ぜ 30 分ほどカツオを漬けておく。
③ 白胡麻は軽く炒る、大葉とみょうがは千切りにしておく。
④ ごはんが炊き上がったら半切りに移し熱いうちに調味料<A>を加えてすし飯を作っていく。
⑤ すしめしに白胡麻と大葉・みょうがを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
⑥ 最後につけておいたカツオも加え軽く混ぜ合わせていく。
⑦ お皿に盛り付けてのりを散らせば完成！

まぐろ類など赤身の魚であれば
他の魚でも代用可能です！

小エビと春キャベツのスープ

【材料と分量(4 人分)】
●こえび…20g●春キャベツ…150g●しめじ…1/2 株
●玉ねぎ…1/4 個●コーン…15g●固形コンソメ…2 個
●水…800ml●オリーブオイル…小さじ 1

【作り方】
① キャベツはザク切り、しめじは小房にわける、玉ねぎは薄切りにする。
② 鍋にオリーブオイルを加え玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらキャベツとしめじも加えさっと炒める。
③ 一度火を止めて水・固形コンソメを加え中火にかけ煮立ったらコーンと小エビを加え弱火にして 2～3 分煮込んで完成！

ほっき貝の中華粥

【材料と分量(4 人分)】
●白米…150g●湯…1400ml●塩…小さじ 2/3
●酒…大さじ 1●中華スープの素…小さじ 2
●ほっき貝…2 個●卵…1 個●ねぎ…1/2 本

【作り方】
① 米は洗ってから 30 分吸水しザルに上げて水気を切る。
② 土鍋に水気を切った米と湯を加え強火にかける。煮立ったら火を弱め 40 分炊く。
③ ほっき貝は一口大のそぎ切り、ネギはみじん切りにしておく。
④ ②にの粥にネギと調味料を加え 2 分程煮てほっき貝も加える。
⑤ ひと煮たちしたら溶き卵を流し入れさっと牡蠣混ざ手完成！

おすすめレシピ

しじみとイカのトマトクリームスパ

【材料と分量(4 人分)】
●しじみ(大)…230g●いか…1 杯分
●玉ねぎ…1/2 個●しめじ…1/2 個
●まいたけ…1/2 個●トマトピューレ…200g
●牛乳…300ml●生クリーム…200ml
●パルメザンチーズ…10g
●白ワイン…大さじ 1
●にんにく…1 かけ●オリーブオイル…大さじ 1
●水…300ml●パスタ…400g

【作り方】
① いかの胴体は 1cm 幅の輪切り、その他は食べやすい大きさに 3～4cm幅に切る。
② 野菜は洗って置いた後に、にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、しめじとまいたけは石づきを切り落としてほぐしておく。
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香りが出てきたら玉ねぎ・しめじ・まいたけを炒める。
④ しじみとイカを加えて軽く炒め、軽く火が通ったら白ワインを加えてから蓋をして蒸していく。
⑤ しじみの口が開いたら水・トマトピューレ・牛乳を加えてフツフツと煮立って来るまで加熱する。
⑥ 生クリーム・パルメザンチーズ・塩・砂糖を加えてひと煮たちさせてから火を止めておく。
⑦ たたっぷりのお湯に塩(分量外)を加えてから、パスタを表示の時間通りに茹でていく。
⑧ 茹で上がったパスタを皿に盛り付け、温めた⑥のパスタソースを加えてお好みでパセリ(分量外)を散らせば完成！

もずくの米粉チヂミ

【材料と分量(4 人分)】
●もずく…120g●ニラ…1/2 束●玉ねぎ 1/2 本
●ごま油…大さじ 1●こしょう…少々
●米粉…300g●卵…2 個●水…200ml
●塩…1g●鶏ガラスープの素…小さじ 1
●サラダ油…大さじ 2
【たれ】
●酢…大さじ 2●しょうゆ…大さじ 1
●ラー油…お好みで

【作り方】
① もずくはよく水洗いしておく。
② 洗ったもずくは 3cm程度の幅に切っておく。
③ ニラは 3cmの長さに切る。玉ねぎは皮を剥いて縦半分に切り繊維にそって薄切りにする。
④ 卵をときほぐし、水と顆粒ダシを加えて軽く混ぜる。
⑤ 米粉をボウルに入れ④を少しずつ加えながらダマがなくなるまで泡だて器でよく混ぜる。
⑥ ⑤に下処理したもずくと玉ねぎ・ニラを加えてごま油とコショウを加えて混ぜる。
⑦ 油を入れてフライパンを火にかけ油が温まったら火を一旦消して⑥を薄く広げてからフタをして弱めの中火で片面 5 分ほどこんがりと焼き色を付けていく。
⑧ しっかり焼き色がついた事を確認したら、ひっくり返して反対側も焼き色がつくまで加熱していく。
⑨ たれは調味料を全て器に入れて混ぜておく。
⑩ チヂミが焼きあがったら四角く切って、お皿に移す。
⑪ タレを添えたら完成！