

6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	国際親の日 国際こどもの日 世界牛乳の日・牛乳の日 防災の日・防災用品点検の日 気象記念日		市場休	16	月	家族送金の国際デー アフリカの子どもの日 和菓子の日(嘉祥の日) ケーブルテレビの日		
2	月	横浜港開港記念日・長崎港開港記念日 横浜カレー記念日 裏切りの日			17	火	砂漠化および干ばつと闘う国際デー 薩摩の日		
3	火	世界自転車デー 測量の日 なんもしない日 もろみみその日			18	水	持続可能な食文化の日 海外移住の日 国際寿司の日	宵宮 竜泉寺 (弘前市:新町)	市場休
4	水	虫の日・ムシの日 蒸しパンの日 蒸し料理の日 土地改良制度記念日 蒸し豆の日		市場休	19	木	紛争における性的暴力根絶のための国際デー 朗読の日 元号の日 ロマンスの日	宵宮 十一面観音 (弘前市:新寺町)	
5	木	芒種 世界環境デー・環境の日 ろうごの日 ログマークの日			20	金	世界難民の日 ペパーミントの日 健康住宅の日 犬を職場に連れて行く日		
6	金	楽器の日・邦楽の日・いけばなの日 飲み水の日 兄の日 かえるの日			21	土	夏至 国際ヨガの日 がん支えあいの日 えびフライの日 冷蔵庫の日		
7	土	母親大会記念日 緑内障を考える日 むち打ち治療の日	宵宮 薬王院 (弘前市:笹森町)		22	日	かこの日 ボウリングの日 日韓条約調印記念日 DHA の日	宵宮 法光寺 (藤崎町)	市場休
8	日	世界海洋デー 学校の安全確保・安全管理の日 大鳴門橋開通記念日 成層圏発見の日		市場休	23	月	国連パブリック・サービス・デー 沖縄慰霊の日 オリンピックデー	宵宮 鬼神社 (弘前市:鬼沢)	
9	月	ロックの日 ロックウールの日 ドナルドダックの誕生日 無垢の日	宵宮 稲荷神社 (弘前市:和徳町)		24	火	UFO の日・空飛ぶ円盤記念日 ドレミの日 UFO キャッチャーの日	宵宮 天満宮 (弘前市:西茂森・浜の町)	
10	火	時の記念日 商工会の日 路面電車の日			25	水	船員デー 指定自動車教習所の日		市場休
11	水	入梅 傘の日 雨漏り点検の日	宵宮 金山神社 誓願寺・専求院 (弘前市:富田) (弘前市:新町)	市場休	26	木	国際薬物乱用・不正取引防止デー 露天風呂の日		
12	木	児童労働反対世界デー 恋人の日	宵宮 エンマ様 (弘前市:新寺町)		27	金	零細・中小企業デー 演説の日 ちらし寿司の日		
13	金	小さな親切運動スタートの日 鉄人の日 いいみょうがの日	宵宮 七面様 (弘前市:独狐)		28	土	貿易記念日 パフェの日 動物看護の日		
14	土	世界献血者デー 球音を楽しむ日	宵宮 護穀神社 (弘前市:住吉町)		29	日	国際熱帯デー 佃煮の日		市場休
15	日	父の日 世界高齢者虐待啓発デー 信用金庫の日 米百俵デー	宵宮 神明宮 (弘前市:小人町)	市場休	30	月	国際小惑星デー アインシュタイン記念日 酒酵母の日 麦みそ食文化の日	宵宮 品川町 (弘前市:胸肩神社)	

6月販促

《6月キーワード》

6/15(日) 父の日

農繁期…おにぎりシーズン

バーベキューシーズン

宵宮シーズン

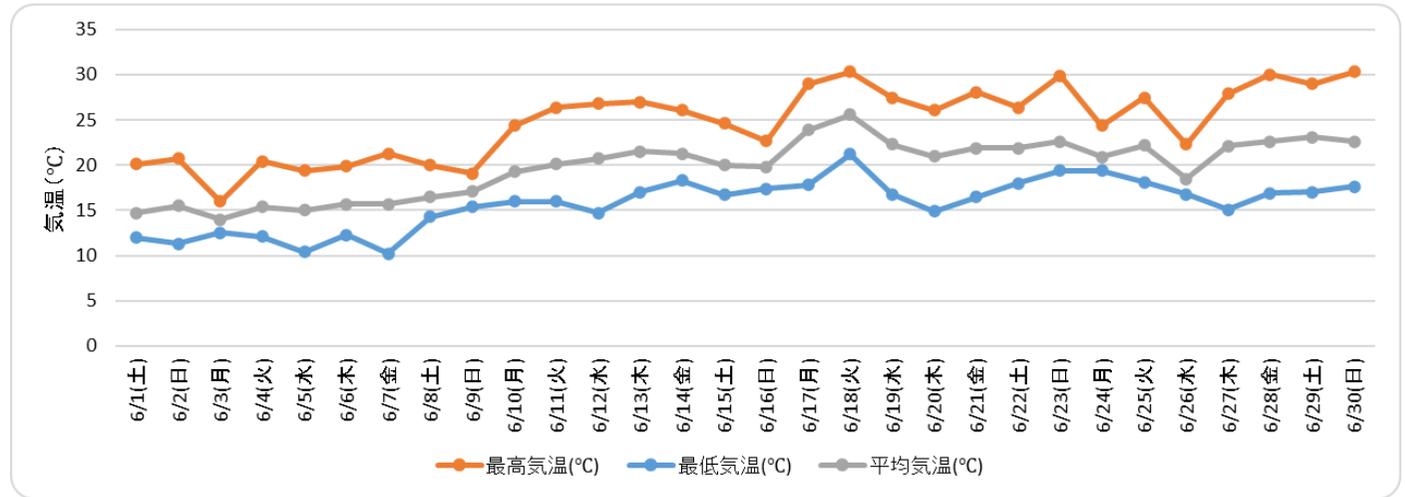
刺身・涼味提案

県内めばる最盛期

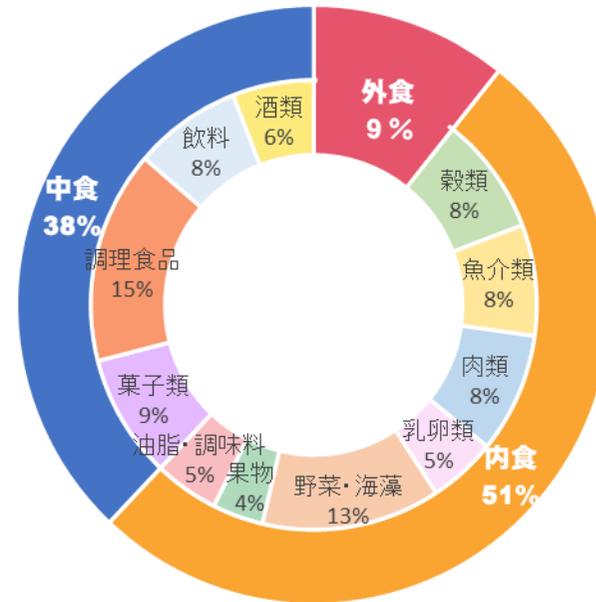
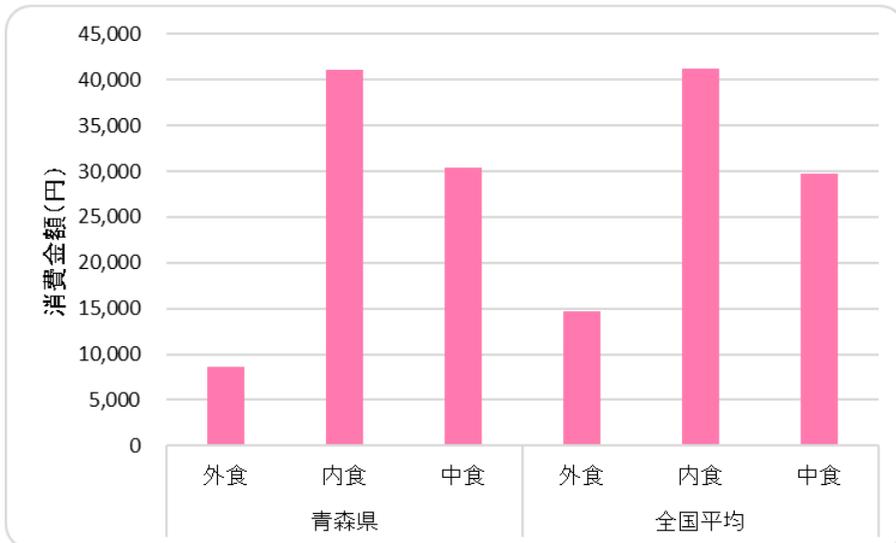
梅雨入り・気温上昇

簡便商品提案

《青森市の6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5位

資料:2024年6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

6月おすすめ商品

気温上昇！消費拡大！

活ほや

《今年の商品状況予想》

今期の宮城・岩手の養殖は3・4年物がメインに出回っています。陸奥湾の朝あげの養殖ほやは昨年と同様、生育状況が悪く三陸産メインになると考えられます。6月にかけて湿度も高くなってきますので、刺身需要の他にうわばみ草(みず)の水物でのニーズも高くなってきます。ただ今季は6月以降は海水温の影響で水揚げが極端に少なく需要期に数量不足が予想されます。

《主要産地の水揚げスケジュールと状況》

県	地域	4月		5月		6月		7月		8月	
		前半	後半								
宮城	石巻		←→								
//	歌津	←→									
//	女川			←→							
岩手	大船渡	←→									
青森	湾内					←→					
北海道								←→			



ミズの出回りが始まると消費も拡大します。

《商品案内》

品名	産地	規格	サイズ
養殖ほや	三陸産	約4k	10玉
//	//	約4k	8玉
養殖ほや	青森産	7k	18玉
//	//	7k	28玉
ホヤとみずの水物	三陸産	10入	100gパック

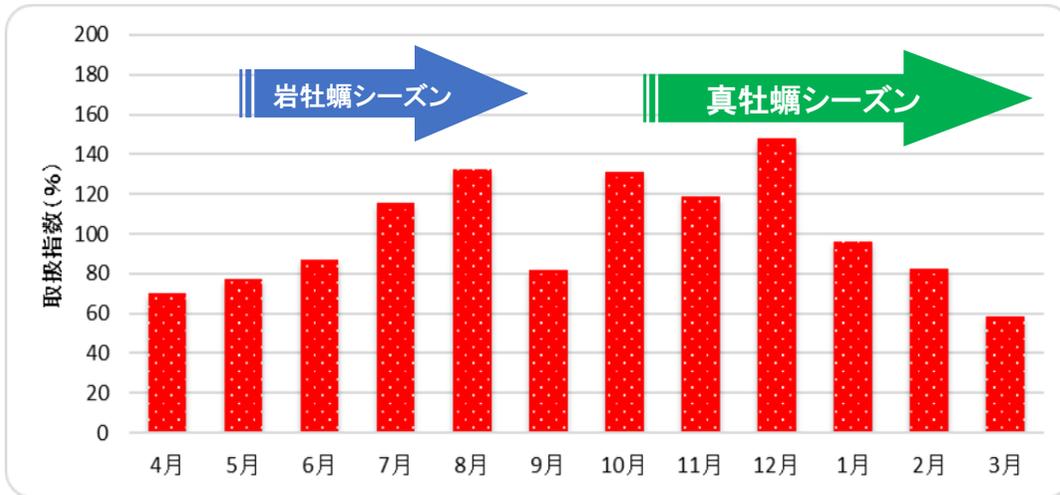


6月おすすめ商品

シーズンが始まります！

岩がき

《当社の牡蠣取扱状況推移》



《商品案内》

品名	産地	入り数
岩がき	山形～秋田	20入
//	//	25入
//	//	30入
//	//	35入
//	//	40入

《生活背景と与件》

岩ガキの入荷が始まります。海のミルクと呼ばれるほど栄養豊富な食材として有名な牡蠣！夏に食べる事で体に嬉しいパワーも期待できます。夏バテ防止として食すのもおすすめです！

《真牡蠣・岩牡蠣の違いについて》

真牡蠣		岩牡蠣	
主産地	宮城・北海道	主産地	秋田・新潟・山形・島根
漁期	10月～3月	漁期	5月～8月
流通形態	むき身・殻付	流通形態	生鮮殻付き
特徴	一般的に冬に多く食されるのが真牡蠣です。養殖物が多く、産卵は真牡蠣・岩牡蠣共に夏ですが真牡蠣は産卵後に旨味が落ちる為食用に適さなないです。	特徴	夏場に食べられる希少性が高い天然ものの牡蠣です。岩牡蠣はじっくりと産卵する為夏場でも味が落ちないのが特徴。夏場は旨味成分もたっぷりと言っています。

6月おすすめ商品

脂がのっています！

入梅いわし



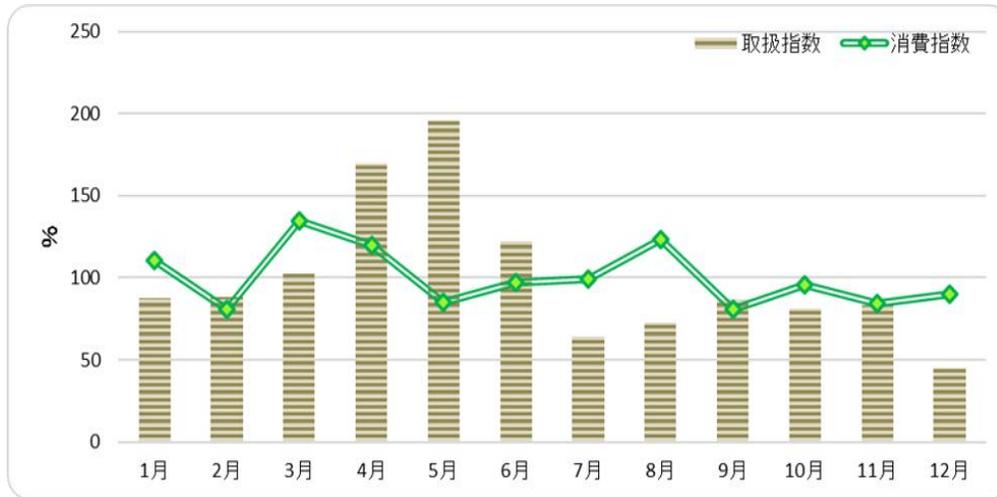
《生活背景と与件》

6月は入梅の時期です。『梅雨いわし』といわれるように、ちょうどこの時期いわしが旬を迎えます。脂のりもよく、また栄養面からみても積極的にとりたい魚ですので、しっかり販促していきましょう。

《商品状況》

全国的にはイワシの資源は昨年、一昨年と回復状態にあります。特に東北以西がイワシの主たる漁場でしたが、近年は東北～北海道の太平洋沖でも巻き網漁主体に大量水揚げとなっています。6月の梅雨の時期はプランクトンも繁殖し、イワシもその影響で太ってきます。また、小ぶりですが陸奥湾産のいわしも入荷になってきます。

《いわしの取扱・消費状況推移》



品名	産地	規格	入り数
中羽	石巻	4kg	約42~45入
大羽	千葉銚子	4kg	約32~35入
中羽	千葉銚子	4kg	約42~45入

《商品造り例と販促 POP 例》



6月おすすめ商品

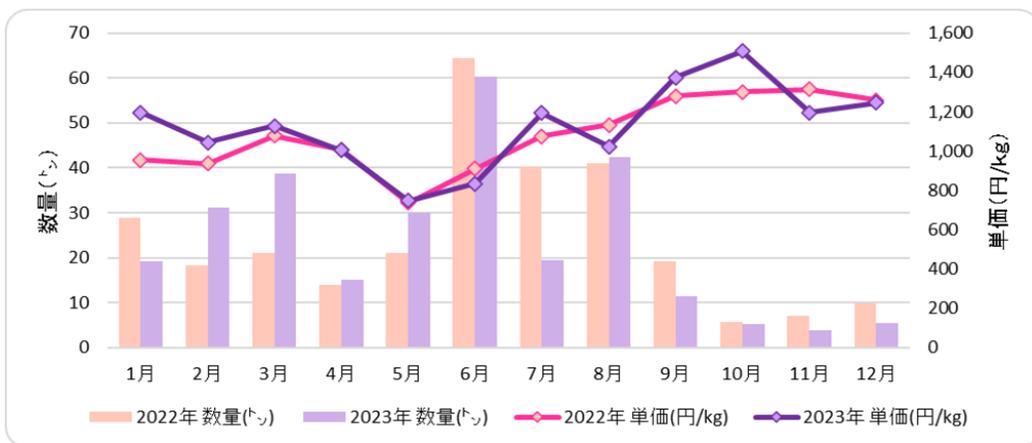
地産地消！

海峡めばる

《商品状況》

水揚げが最盛期を迎えます。昨年の県内の6月のメバルは約43トンの水揚げ量となりました。(前々年は64トン)今年も水揚げ減の予想で、60トン前後と見込まれます。価格は水揚げ量によって異なりますが、年間で一番安い月でもありますのでぜひ近海物をどんどん販売して下さい。

《近年の県産うすめばる漁獲推移》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
海峡めばる	小泊下前産	3kg	大 7~9入
海峡めばる	小泊下前産	//	中11~13入
海峡めばる	小泊下前産	//	小14~16入

《生活背景と与件》

中泊の釣物、刺網で年間ナンバーワンの水揚げ月になります。地産地消、美味しい時期のものを、美味しく食べてもらう工夫を考えましょう。

《商品特徴について》



釣ったメバルはすぐ水氷タンクに入れるので鮮度が抜群です！

小泊沖は日本海を北上する対馬海流（暖流）が北海道東へ上るものと、津軽海峡を日本海側から太平洋に流れる津軽暖流との境目になり、潮の流れもやや早く、身が締まっている。

おすすめレシピ

めばるの塩しモン和え丼



【材料と分量(4人分)】

- メバル(お刺身用)…160g ●ご飯…2合分炊く
 - きゅうり…1/2本 ●赤パプリカ…1/2個
 - レモン…1/4個 ●白胡麻…小さじ1
- <A>
- 醤油…大さじ1 ●塩…小さじ1/3
 - 砂糖…大さじ1 ●ごま油…大さじ2

【作り方】

- ① メバルは一口大に切り、きゅうり・パプリカは千切り、レモンはいちょう切りにする。
- ② 白胡麻は炒ってから粒が残る位に粗ずりする。
- ③ ②にメバルと<A>の調味料を入れて10分置いてから切っておいた野菜も加えさらに10分置いて味を馴染ませる。
- ④ ご飯の上に③を盛り付けて完成！

めばるのあら汁

【材料と分量(4人分)】

- めばるのアラ…400g ●塩…大さじ2 ●酒…30g
- かぶ…1個 ●小葱…2本 ●昆布…6g
- 味噌…大さじ2 ●水…800ml



【作り方】

- ① かぶ5mm幅のいちょう切り、葉は4cm幅に切る。
- ② アラはザルに入れて塩を振って1時間おいてから水洗いし水気を切る。その後90℃程度のお湯にアラを入れ白くなったら氷水に移しぬめり・汚れを取る。
- ③ 下処理済みのアラ・水・昆布・酒を鍋に加え中火にかける。アクは都度取り除く。
- ④ スープが澄んで来たら味噌を溶かし入れて沸騰する直前で火を消す。
- ⑤ 器に盛り付けて小葱を散らせば完成！

めばるの南蛮漬け



【材料と分量(4人分)】

- めばる…小ぶりなもの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 ●にんじん…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…1本(お好みで)

【作り方】

- ① 具材を切る。人参・ピーマン・玉ねぎは千切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ② 玉ねぎは平ザルに乗せて30分程度空気にさらし辛みを抜いていく。
- ③ 切った唐辛子と【漬け汁】の調味料を鍋に入れて沸騰させ30秒加熱する。その後バットに移しておく。
- ④ 下処理した①の野菜をつけ汁に漬ける。
- ⑤ 3枚におろしたメバルを削ぎ切りで8等分にし、こしょうを振ってから片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を多めに入れて熱してからメバルを揚げ焼にする。
- ⑦ うっすら色づき、中まで火が通ったら網の上にあげて余計な油を切る。
- ⑧ 熱いうちに④のバットに移して和えて漬け込む。
- ⑨ 時間をおいて味が染みたら器に盛り付けて完成！

おすすめレシピ

ほやとミズの酢の物



【材料と分量(4人分)】

- ほや…4個 ●ミズ…150g
- <だし汁>
- 水…200ml ●昆布…4g ●塩…少々
- 赤唐辛子…1/2本

【作り方】

- ① 水に昆布を付けて1時間おき、塩を加えて冷やしおく。だしを取ったあとの昆布は千切りに、赤唐辛子は小口切りにしてだしに加えておく。
- ② ミズは葉をとり皮を剥き3~4cm位に折り洗っておく。
- ③ 湯を沸かし、塩をひとつまみ入れてミズを茹でる。色が鮮やかになったらザルに入れて水で冷やしてから水切りしておく。
- ④ ホヤを捌く。汁は取っておきワタは取り除き一口大に切る。
- ⑤ ホヤの汁とミズ、冷やしておいた出し汁を加え小鉢に盛り付けたら完成！

たこもずくスープ

【材料と分量(4人分)】

- 茹でたこ…100g ●もずく…150g ●白ごま…3g
- オクラ…3本 ●水…600ml
- 中華スープの素…10g ●醤油…小さじ1



【作り方】

- ① たこは細切り、もずくは水洗いし食べやすい長さに切る、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水を加えもずくを入れて煮る。軽く火が通ったらタコとスープの素を加える。
- ③ オクラを醤油、胡麻を入れて味をととのえる。
- ④ お皿に盛り付け完成。

いわしつみれのナスはさみ揚げ

【材料と分量(4人分)】

- なす…中サイズ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 なすのヘタを取り縦半分にし、真ん中に包丁を入れてから水につけてあく抜きをする。
- ② 生姜はすりおろす。大葉は洗って水気を取っておく。
- ③ いわしの頭・内臓・尾びれを切り落とし手開きをして背骨を除き背びれを取る。その後<A>と一緒にフードプロセッサーにかける。
- ④ ナスの水気を拭き取り、切り口に小麦粉をまぶす。
- ⑤ ③のつみれをなすに挟む。平らになるように挟んでいく。
- ⑥ つみれを挟んだナスを170℃に熱した油に入れて揚げていく。
- ⑦ 小鍋に【練り味噌】の材料を加えて弱火で加熱しながらかき混ぜて、とろりとした練り味噌を作る。
- ⑧ 器に水気の切った大葉を敷いて⑥のナスを盛り付ける。最後に練り味噌ををかければ完成！