

7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	半夏生 海開き 山開き 国民安全の日 更生保護の日 こころの日 童謡の日 銀行の日			16	水	後の薪入り 盆送り火 駅弁記念日 外国人力士の日 虹の日		市場休
2	水	一年の折り返しの日・真ん中の日 うどんの日 タコの日 ユネスコ加盟記念日		市場休	17	木	世界絵文字デー 漫画の日 東京の日 国際司法の日 喜多方ラーメンの日		
3	木	ソフトクリームの日 通天閣の日 七味の日 波の日 渚の日			18	金	光化学スモッグの日 防犯の日		
4	金	アメリカ独立記念日 梨の日 那須の日 和服・洋服お直しの日 シーザーサラダの日			19	土	夏の土用丑の日 女性大臣の日 マッターホルン登壁登頂の日	宵宮 十一面観音 (弘前市:新寺町)	
5	土	協同組合の国際デー 農林水産省発足記念日 江戸切子の日 穴子の日			20	日	世界チェス・デー 月面着陸の日 ハンバーガーの日		市場休
6	日	サラダ記念日 公認会計士の日 零戦の日 ピアノの日		市場休	21	月	海の日 自然公園の日 日本三景の日 神前結婚式の日		市場休
7	月	小暑 七夕 ゆかたの日 世界遺産の日 川の日 竹・たけのこの日			22	火	大暑 下駄の日 ナッツの日 著作権制度の日	宵宮 法光寺 (藤崎町)	
8	火	質屋の日 はなの日 中国茶の日 菌労感謝の日 防犯カメラの日			23	水	日本最高気温の日 文月ふみの日 米騒動の日	宵宮 鬼神社 (弘前市:鬼沢)	市場休
9	水	ジェットコースターの日 泣く日 おなかキレイの日		市場休	24	木	劇画の日 地藏盆・地藏会 テレワーク・デー セルフメディケーションの日	宵宮 天満宮 (弘前市:西茂森・浜の町)	
10	木	納豆の日 指笛の日 潤滑油の日・オイルの日			25	金	かき氷の日 知覚過敏の日		
11	金	世界人口デー 職業教育の日			26	土	ポツダム宣言の日 日光の日		
12	土	ラジオ本放送の日 人間ドッグの日			27	日	スイカの日 政治を考える日 親子の日		市場休
13	日	盆迎え火 生命尊重の日 ナイスの日 もつ焼きの日 一汁三菜の日		市場休	28	月	世界肝炎デー 菜っ葉の日 なにわの日 地名の日		
14	月	検疫記念日 ペリー上陸記念日 廃藩置県の日 ひまわりの日			29	火	アマチュア無線の日 白だしの日 福神漬けの日 七福神の日		
15	火	お盆・盂蘭盆会 中元 大阪港開港記念日 世界ありがとうの日			30	月	国際フレンドシップデー プロレス記念日 梅干しの日	宵宮 品川町 (弘前市:胸肩神社)	市場休
					31	火	夏土用の丑の日 蓄音機の日		

7 月販促

《7 月キーワード》

7/1 (火) 半夏生

7/7 (月) セ七夕

7/19 (土) 土用丑の日

7/21 (月) 海の日

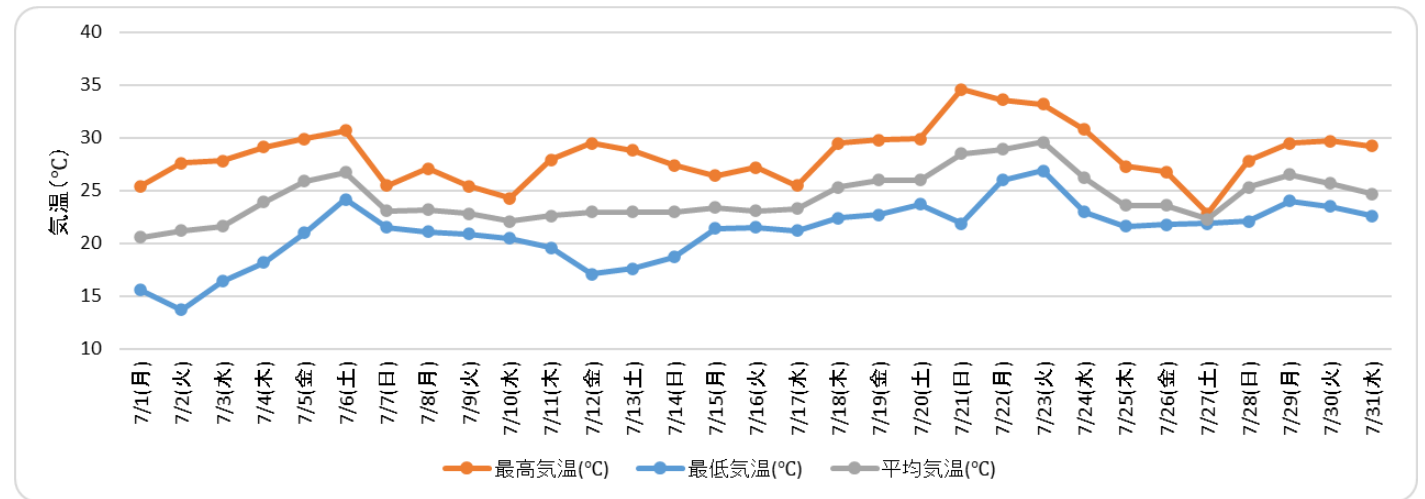
宵宮シーズン

BBQ シーズン

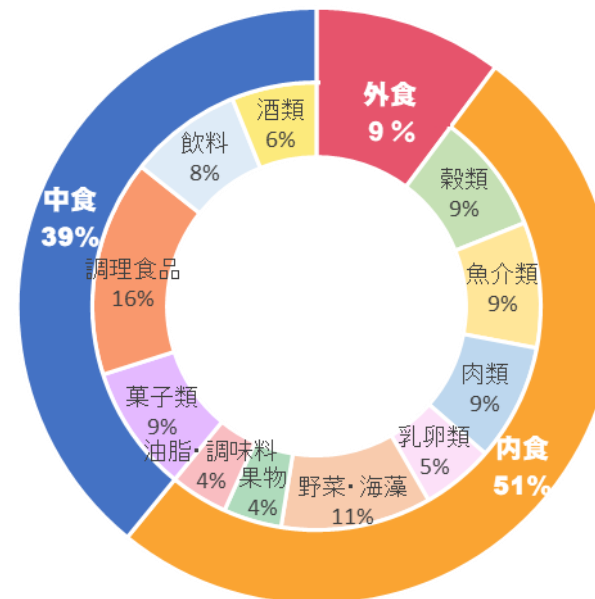
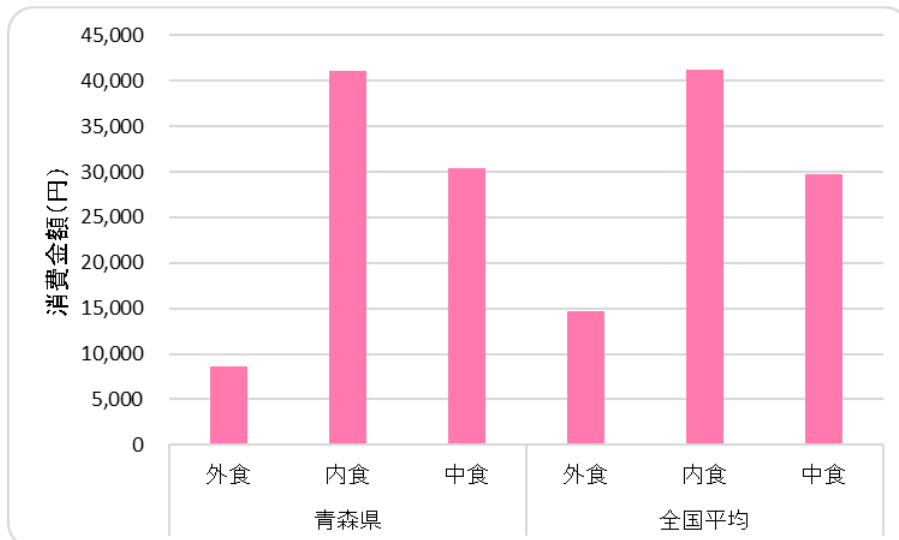
梅雨明け・気温上昇

簡便商品提案

《青森市の 7 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 4 2 位
魚介類費は 1 位

資料: 2024 年 7 月総務省統計局

全国主要都市別「家計調査」

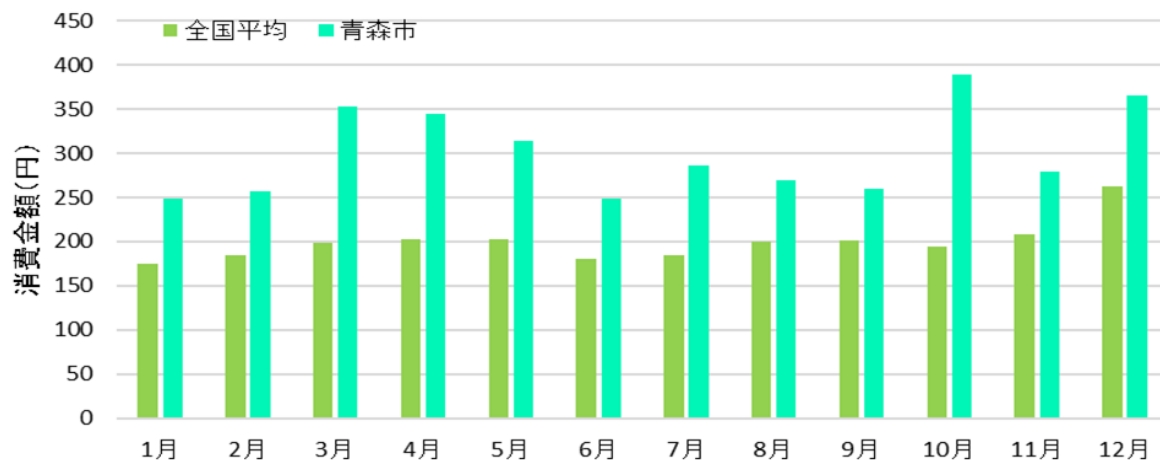
内食…穀類、魚介類、肉類、乳卵類、
野菜・海藻、果物、油脂・調味料
中食…菓子類、調理食品、飲料、酒類

7月おすすめ商品

農繁期シーズン・お弁当に！

紅さけ

《塩鮭類の月別消費金額推移》



熟成中辛紅鮭フィレー

最優秀の農林水産大臣賞受賞



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
熟成中辛紅鮭フィレー	ロシア	8k	8枚
//	//	8k	10枚
//	//	8k	12枚

《生活背景と与件》

気温の上昇と共に「塩物商材」の消費が高くなり、当社の取扱についても、年間で1・2位を争う大事な月です。お盆商戦やギフト商戦に向けても大切な仕掛けの時期となっております。今一度売り場・商品の見直しを図りましょう。



《商品特徴》

- ① バブルジェット解凍機を使用する事によって均一解凍と徹底した「ヌメリ」除去。
- ② 塩分均一化・局部まで塩分が行き渡る為のインジェクション加工。
- ③ 低温冷蔵庫内で48時間熟成(総アミノ酸量15%増)
- ④ 送風式トンネルフリーザーにて急速凍結の為、鮮度の保った製品の仕上がり。
- ⑤ オートチェッカーにて重量選別、選別後再度目視確認を徹底。

7月おすすめ商品

ごはんのおともに！

糠にしん

《生活背景と与件》

気温も上昇してきますので、塩分のある食べ物の動きがよくなります。塩サバ・糠秋刀魚・糠にしんは焼くだけ！簡便品としても訴求できます！暑さ対策・塩分補給におすすめです。

《商品案内》



品名	やん衆糠にしん	品名	糠にしん
産地	アメリカ	産地	北海道
規格	1尾約280g	規格	1尾約200g
入り数	6入	入り数	30尾

栄養満点！積極的に食べたい糠にしん

《にしんの栄養成分》

ビタミンB12、カルシウム、鉄分、セレン、DHA、EPAなど栄養素が豊富に含まれています。特に、抗酸化作用によって若さを保つ役割をもつミネラル「セレン」の含有量が、魚の中ではトップクラスに位置します。ビタミンB12と鉄分の働きによって、**悪性貧血を防ぎ、神経機能を維持する効果が期待**できます。さらに、DHAとEPAを含んでいますので、**記憶力、学習能力の向上に期待**ができ、**コレステロール値を減らしたり、中性脂肪を減少してくれるので、生活習慣病にも効果があります**。血液や細胞を健康にして、若さを保ってくれる効果が期待されているニシンです。

《糠鯨アレンジレシピ》



糠にしんのお茶漬け

大葉・白胡麻・ワサビ・刻みのり等
お好みのトッピングで！

7 月おすすめ商品

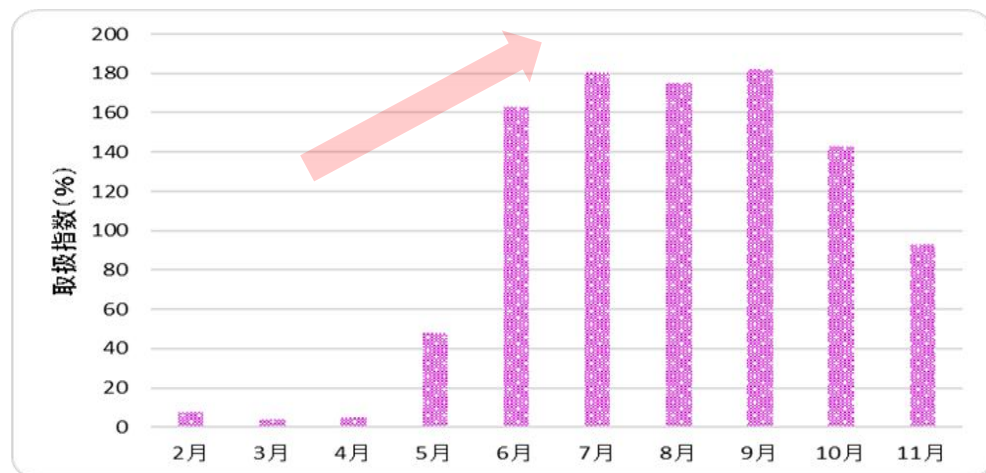
旬の食材です！重要商品！

生かつおたたき

《商品状況》

7月位からは気仙沼を中心に水揚げされ最盛期～戻りのシーズンまでぶっ通しとなりますが扱的には今月が最も取扱いの大きい月となり魚体も2K アップが主流となり美味しさも日に日に増してきます。

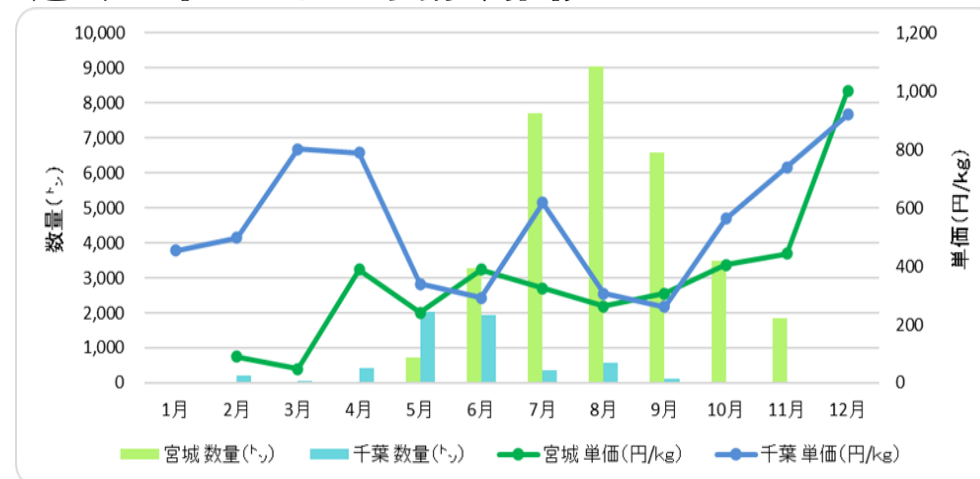
《当社生かつお取扱推移》



《生活背景と与件》

暑い日もつづくようになり、さっぱりメニューが好まれるシーズンとなりました。薬味たっぷりのかつおのたたきは栄養もしっかり取れ夏バテ気味の体にもぴったりの食材となっています。

《過去 2 年かつおの水揚げ推移》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生かつおたたき	宮城	節 3K 半身 3K	7～10節前後
〃	宮城・他	節or半身4K不定	〃

7月8月は台風・時化の影響がなければ比較的水揚げが安定する事も多く、値段も下がる事が予想されます。



7月おすすめ商品

お盆商戦仕掛け月！

冷凍本まぐろ

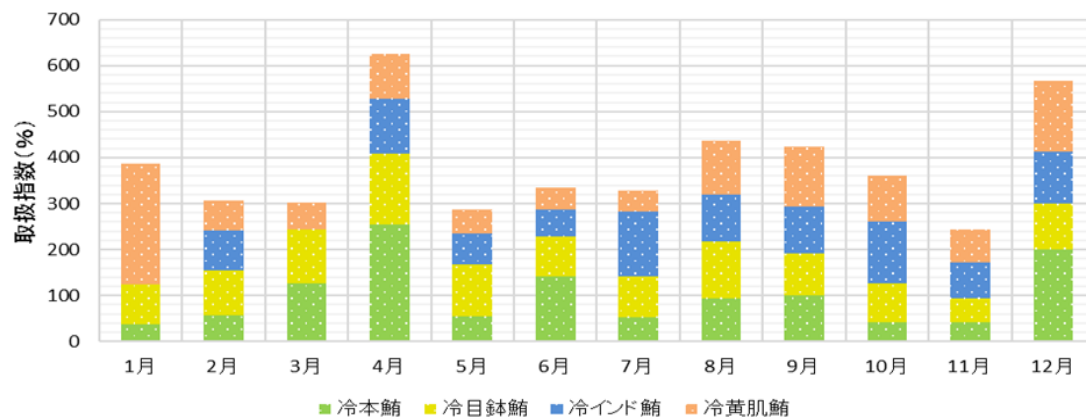
《生活背景と与件》

8月お盆商戦も近づいてきました。生まぐろは時化や台風の影響も受けやすいですが冷凍まぐろは安定的に供給出来るメリットがありますので状況に応じて冷凍まぐろも提案していきましょう。

《提案理由》

いよいよ8月に入るとお盆商戦となります。7月からしっかりと訴求することが重要となります。お盆商戦では平月と比べ脂物・本まぐろの需要が高くなります。脂乗りもよくなおかつ売値が生本まぐろより安く販売できる地中海産の冷凍本鮪を提案します。

《去年のまぐろ類取扱状況》



《商品例》



《商品案内》

品名	産地	規格
養殖本鮪口イン天身	マルタ他	6kg前後
養殖本鮪背力ワラ	〃	1枚4kg前後
養殖本鮪腹座布団	〃	1枚7～15kg

おすすめレシピ

初鰹とりんご酢のさっぱりサラダ



【材料と分量(4人分)】

- かつお刺身…200g ●わかめ…40g
 - レタス…3枚 ●水菜…1/3束 ●大葉…3枚
 - みょうが…2個 ●玉ねぎ…40g ●レモン…20g
- 《ドレッシング》※混ぜておく
- りんご酢…大さじ3 ●醤油…大さじ1
 - 胡椒…少々 ●オリーブオイル…大さじ1.5

【作り方】

- ① 鰹は1cm幅に切り混ぜておいたドレッシングと和えておく。
- ② わかめ・レタスは水気を切り食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし平ザルに広げて空気にさらす。レモンは皮をよく洗い薄いいちょう切りにする。

ほたてと岩もずくの土佐酢かけ

【材料と分量(4人分)】

- 岩もずく…160g ●ほたて貝柱…4個
- きゅうり…1/2本 ●しょうが…10g

《土佐酢》

- 酢…180ml ●水 90ml ●みりん…大さじ2.5
- 砂糖…大さじ2.5 ●鰹節…10g

【作り方】

- ① もずくは熱湯に入れサッと混ぜてザルに上げて流水で洗って水気を切る。
- ② きゅうりは縦半分に切り薄い斜め切り、しょうがは千切りにしておく。ほたての貝柱は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鰹節以外の土佐酢調味料を鍋に入れ沸騰させ、沸騰したら鰹節を入れて軽く混ぜてから火を止め火からおろして冷ます。冷めたらクッキングペーパーでこす。
- ④ 器にもずく、きゅうりを盛り、土佐酢を注いで生姜を添えたら完成！



たこと夏野菜の冷靜パスタ

【材料と分量(4人分)】

- パスタ(1.4mm)…300g ●タコ…120g
 - トマト…1個 ●おくら…4本 ●アンチョビ…2枚
 - バジル…4枚 ●パセリ…2枚
- 《A》
- オリーブオイル…大さじ3 ●レモン汁…大さじ2
 - 粗びき胡椒…少々 ●顆粒コンソメ…4.5g



【作り方】

- ① たこは手でこすり洗いをし汚れを落とし水かきを切り落とす。ぬめりや臭みが気になる時はサッと茹でる。
- ② タコは切りにくいので左手で足を押さえて包丁の刃先を細かく前後に動かしながら削ぎ切りにする。
- ③ トマトは湯剥きをして種を除いて角切りにする。
- ④ オクラはガクを取り中央に小さな切り目を入れてサッと茹でる。冷水に取って冷やし縦半分に切る。
- ⑤ アンチョビはみじん切りにする。
- ⑥ ガラスボウルに《A》を入れ混ぜ合わせトマト・アンチョビを加えてソースを作りタコも加えて冷やしておく。
- ⑦ 5リットル程のお湯を沸かし25gの塩(分量外)を入れて、パスタを表示時間より1分長く茹でて、冷水で冷やし田後に水気をよく切る。
- ⑧ 冷やしておいた⑥のソースと⑦のパスタをよく絡めていく。
- ⑨ お皿にもりつけバジルやパセリをちぎって彩りよく散らし、最後に④のオクラを乗せたら完成！

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%の薄い塩水に漬けれ冷暗所で3~4時間砂抜きをして優しく洗って水気を切る。
- ② 生姜はすりおろす、大葉とみょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にしじみと昆布、日本酒を入れて30分程したら火にかけアクを取りながらしじみの口を開かせ火を止める。
- ④ 味噌を溶き入れ味をととのえ、器に盛り大葉・みょうが・生姜を乗せたら完成！

しめ鯖の香りサラダ

【材料と分量(4人分)】

- しめ鯖…1枚 ●紫玉ねぎ…1/2個 ●小葱…1本
- 黄パプリカ…1/4個 ●きゅうり…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個



【作り方】

- ① 紫玉ねぎはスライスして平ザルに広げ空気にさらす。黄パプリカは千切りに、きゅうりはヘタ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。
- ② しめ鯖は1cm幅に切っておく。
- ③ ①の玉ねぎをサッと水にさらしてから水気を取り盛り付け用の皿に広げる。
- ④ 黄パプリカ・しめ鯖・きゅうりを乗せてその上から小葱を散らす。
- ⑤ 醤油・酢・すだち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！

魚介と夏野菜のペスカトーレ

【材料と分量(4人分)】

- パスタ…300g ●あさり…200g ●いか…1杯
- 白ワイン…100ml ●にんにく…1片
- 玉ねぎ…1/2個 ●トマト…2個 ●鷹の爪…1/2本
- カットトマト缶…1/2缶 ●長ナス…1本
- オリーブオイル(ナス用)…大さじ2
- オリーブオイル(ソース用)…大さじ3
- 塩…小さじ1 ●こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ2 ●砂糖…小さじ1
- 塩…15g(パスタ茹で用)



【下準備】

- ① あしりは砂抜きをしてよく洗う。イカはワタ・目・ロバシ、軟骨を取り除いて洗い、皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切り、トマトは皮を湯剥きして1cm角切り、ナスはヘタを取り1cmの厚さに輪切りにして両面に塩をふりしんなりしたら水気を切る。たかの爪はそのままでもカットしても可。

【作り方】

- ① フライパンに大さじ2のオリーブオイルを熱してナスを並べ両面を香ばしく焼いたら取り出す。
- ② 同じフライパンにあしりと白ワインを入れて蓋をして強火で蒸し煮にする。口が開いたらイカを入れてサッと火を通す。
- ③ 中華鍋に大さじ3のオリーブオイルをすりおろしにんにくを入れ弱火でゆっくり炒め香りをだす。鷹の爪も加える。
- ④ 玉ねぎを加えてさらによく炒める。火が通ったところでトマトとトマト缶を加え、とりとするまで煮詰める。
- ⑤ 鍋に多めのお湯、塩を加えてパスタを茹でしておく。
- ⑥ なすと魚介、調味料(塩、こしょう、しょうゆ、砂糖)を加えひと煮たちさせ、茹でたパスタをからめて器に盛り付けたら完成！