

9 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	月	防災の日・防災用品点検の日 民法ラジオ放送開始記念日 キウイの日			16	火	オゾン層保護のための国際デー 競馬の日・日本中央競馬会発足記念日 マッチの日		
2	火	宝くじの日 ダイアナ靴の日 おおきにの日			17	水	モノレール開業記念日 キュートな日・キュートナーの日		市場休
3	水	ホームラン記念日 ベッドの日 クエン酸の日 グミの日 秋の睡眠の日		市場休	18	木	かいわれ大根の日「満州事変」勃発記念日 本家白川けいちゃんの日		
4	木	関西国際空港開港記念日 くしの日 クラシック音楽の日 串の日			19	金	苗字の日 遺品整理の日 九十九島の日 育休を考える日		
5	金	国際チャリティーデー 石炭の日 国民栄誉賞の日			20	土	空の日 国際レッサーパンダデー バスの日 国産ロケット初打ち上げの日		
6	土	妹の日 クロスワードの日 黒の日 黒豆の日 黒酢の日 飴の日			21	日	国際平和デー ファッションショーの日 靴市の日 ガトーショコラの日	岩木山神社育苗 (弘前市) 三沢航空祭 (三沢市)	市場休
7	日	白露 CM ソングの日 クリーナーの日 絶滅危惧種の日 スポーツ環境の日		市場休	22	月	国際ピーチクリーンアップデー 世界サイの日 孤児院の日 日本救世軍設立記念日		
8	月	国際認字デー サンフランシスコ平和条約調印記念日 ニューヨークの日 桑の日			23	火	秋分の日 手話言語の国際デー テニスの日 不動産の日 海王星の日		市場休
9	火	救急の日 世界占いの日 栗きんとんの日 温泉の日 手巻き寿司の日			24	水	世界ゴリラの日 清掃の日 量の日 歯科技工士記念日		
10	水	二百二十日 下水道の日 カラーテレビ放送記念日 車点検の日 牛タンの日		市場休	25	木	藤ノ木古墳記念日 世界海事デー 10 円カレーの日		
11	木	警察相談の日 公衆電話の日			26	金	核兵器の全面的廃絶のための国際デー		
12	金	宇宙の日 水路記念日 マラソンの日			27	土	世界観光の日 女性ドライバーの日		
13	土	世界法の日 司法保護記念日 青森りんご植栽 150 年記念イベント (弘前市)			28	日	世界狂犬病デー パソコン記念日・パソコンの日		市場休
14	日	メンズバレンタインデー コスモスの日 食いしん坊の日		市場休	29	月	クリーニングの日 日中国交正常化の日 招き猫の日 洋菓子の日		
15	月	敬老の日 老人の日 スカウトの日 ひじきの日 大阪寿司の日		市場休	30	火	世界翻訳の日 クレーンの日 くるみの日 紅葉の見頃予想発表日		

9 月販促

《9 月キーワード》

敬老の日 秋分の日
農繁期突入 簡便商品

秋の味覚

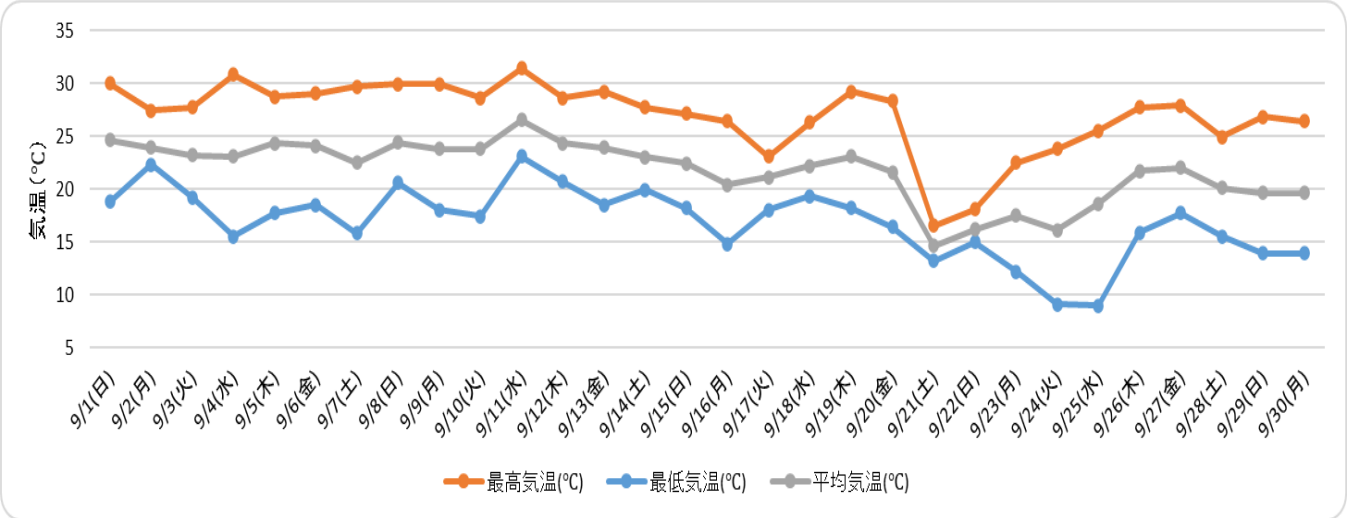
鍋・温メニュー

9/9(火)手巻き寿司の日

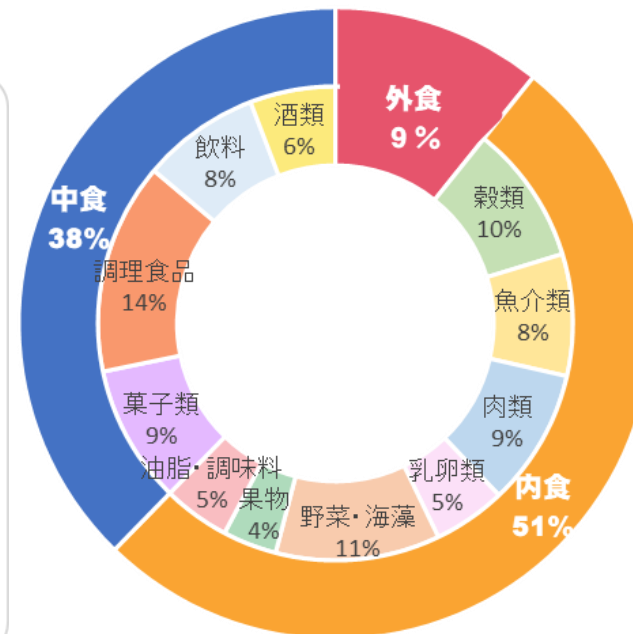
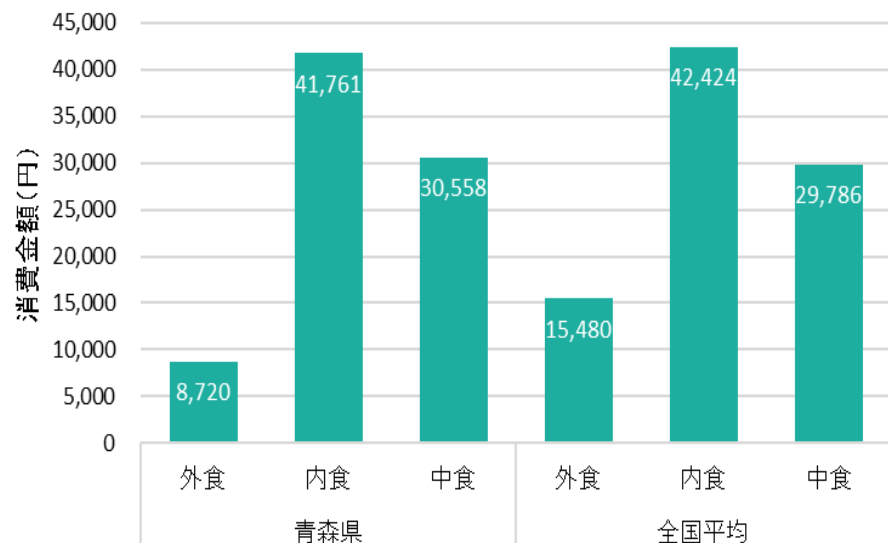
おにぎり・お弁当商材



《青森市の9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40位
魚介類費は3位

資料:2024 年 9 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

9月おすすめ商品

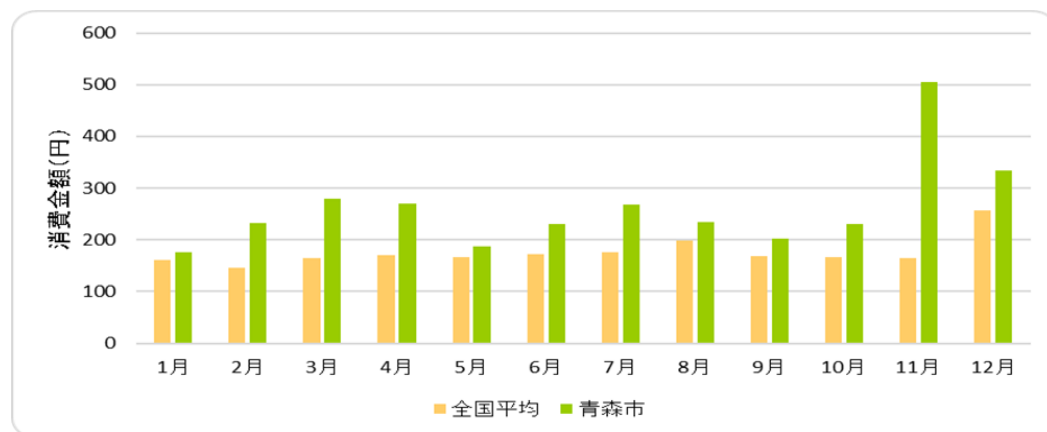
新物シーズン！

たらこ

《原料状況》

いよいよ新物の製品が出来てくる時期です。昨年まではアメリカ産・ロシア産共に2～3年連続で高値で終了し、各メーカー値上げを敢行しました。その影響で荷動きは鈍り、国内在庫が有り余っている状況にも関わらず、更に新物が値上げという状況になっていました。しかし今年は2～3年振りに原料の相場自体は落ち着きました。しかしながら為替の影響や資材・運賃の値上げに伴い製品の値下げまではなさそうでおそらく現状維持の製品単価で推移していくと思われます。

《たらこの年間消費金額推移》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
たらこ	アメリカ	切	2k/5合
〃	〃	特切	〃

《生活背景と与件》

新物シーズンがきます。時期的には農繁期や秋の行楽シーズンにも入ってきますのでおにぎり需要も含めた販促をしていきましょう。



農繁期に伴いおにぎりやお弁当商材・簡便商品とし

て積極的に販促していきましょう!

「秋の行楽メニュー」「食欲の秋」「新米のお供に」

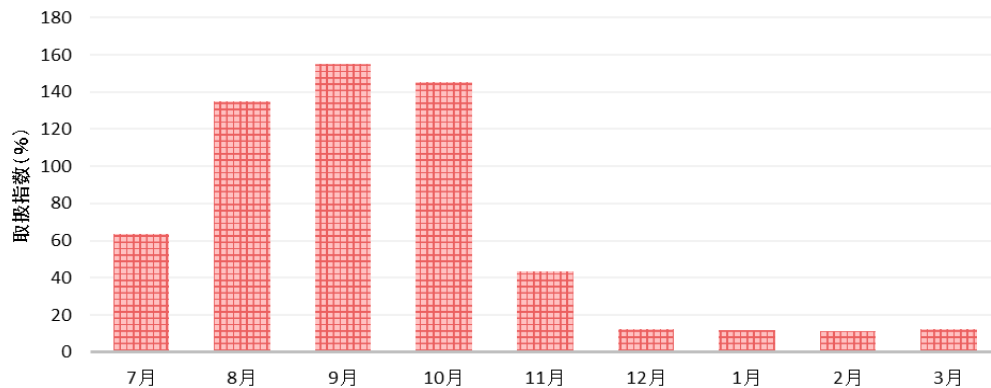
等々といったようなテーマを活用してください。

9月おすすめ商品

農繁期！おにぎり需要拡大

塩ます

《塩鱈の当社取扱推移》



農繁期シーズンになるとお弁当・おにぎり需要も上がり塩ますの取扱も増えてきます。栄養訴求もしっかりしながら販促を進めていきましょう。

《商品案内》

品名	産地	規格
塩ます	北海道	7.5k

《生活背景と与件》

いよいよ塩干商材の消費が高くなっていくシーズンに入ります。お弁当・行楽シーズンに合わせて消費も拡大しますのでしっかり商品をそろえていきましょう。



鱈はビタミンミネラルを含み栄養豊富な食材です。塩鱈は塩分も多く含んでいますので摂取にしすぎには注意しながら食しましょう。EPA・DHAなどの人間の体内では作り出す事が出来ない栄養素も豊富に含まれております。



9 月おすすめ商品

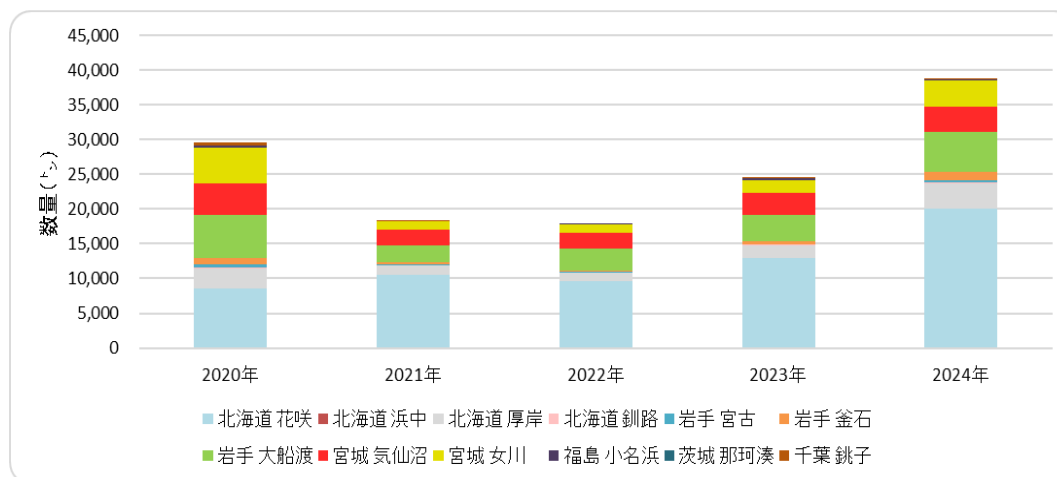
新物シーズンです！

生さんま

《生活背景と与件》

秋の味覚の代表といえばやっぱりさんまを思い浮かべる方も多いことでしょう。需要が高まるシーズンですので旬の素材をしっかりと取り入れた売り場にしていきたいと思います。

《サンマの道県地区別水揚げ実績（全さんまより）》



《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生さんま	北海道	4 k	30尾
〃	〃	〃	35尾
〃「	〃	〃	38/40尾

9月はまず『旬の味覚』『新物』訴求でいきましょう！

《POP例》



やはり秋の味覚の代表格といえば【生さんま】です！消費も一気に高まりますのでPOP訴求をしていきましょう！

9 月おすすめ商品

脂がのって美味しい！

戻りかつお

《生活背景と与件》

いよいよ”戻りかつお”のシーズンです。

8月に入ると巻き網の他に気仙沼を中心とした釣り物の漁が多くなり、魚体も中型サイズ中心に大かつおの入荷も多くなってきます。

《産地状況》

かつおの漁場は福島県沖から三陸、三陸北部沖に漁場形成します。昨年同時期に比べると水揚げは順調に増加で推移しています。価格は昨年より安値で推移しそうです。魚体は 3.0kg 前後くらいが中心となってきます。脂ののりもあがり後半からは戻りかつおになってきます。

《去年のサイズ別アソート》

			7月	8月	9月	10月
気仙沼水揚げ	特大	5kgサイズ	△	○	○	○
//	大	3～4kgサイズ	○	○	◎	○
//	中	2～2.5kgサイズ	○	◎	○	△
//	小	1.7～1.8kgサイズ	◎	○	×	×

《かつおの栄養素》

	春獲り 生	秋獲り 生
エネルギー(kcal)	108	150
たんぱく質(g)	25.8	25
脂質(g)	0.5	6.2
鉄(mg)	1.9	1.9
セリウム(μg)	43	100
ビタミンA(μg)	5	20
ビタミンD(μg)	4	9
ナイアシン(mg)	19	18
ビタミンB6(mg)	0.76	0.76
ビタミンB12(μg)	8.4	8.6
EPA(mg)	39	400
DHA(mg)	120	970
ヒスチジン(mg)	2500	2400

毎日の情報が細かくカツオの目利き！できるだけ北の漁場の魚を買って市場へ！
おすすめは3Kアップのパンパンの戻りカツオです！

《商品案内》

品名	産地	入り数	サイズ
釣りかつお	宮城	5～4k物	特大
//	//	4～3k物	大
//	//	3～2.5k物	大中
//	//	2.5～2k物	中小



おすすめレシピ

いわしつみれとなすの挟み揚げ



【材料と分量(4人分)】

- 中なす…4本(400g)●小麦粉…12g
- 大葉…4枚●いわし…4尾●揚げ油…適量
- 《調味料A》
- 塩…1g●酒…10g●生姜…4g●水…15g
- 小麦粉…大さじ1●パン粉…大さじ2/3
- 《ねりみそ》
- 赤みそ…24g●砂糖…6g●酒…5g
- だし汁 30g

【作り方】

- ① なすのヘタをとり縦半分にし、さらに真ん中に包丁を入れ水に漬けてあく抜きをしておく。
- ② 生姜はすりおろしておく。
- ③ 鰯の頭と内臓、尾びれを切り落とし手開きをして背骨を除いて背びれも取る。
- ④ ③のイワシと調味料Aをフードプロセッサーにかける。フードプロセッサーがなければ包丁でたたく。
- ⑤ なすの水気を拭き取り切り口に小麦粉をまぶす。
- ⑥ ④のつみれをナスの間に平らに挟む。
- ⑦ 揚げ油を170℃に熱しナスを揚げていく。
- ⑧ 小鍋に、練り味噌の材料を加えてかき混ぜながらとろりとした練り味噌を作っておく。
- ⑨ 器に大葉をあしらひ揚げたナスを盛り⑧の練り味噌をかければ完成！

さんまフライ

【材料と分量(4人分)】

- さんま…3尾●小麦粉…適量●大葉…6枚
- 梅肉…適量●パン粉…適量●卵…1個
- 揚げ油



【作り方】

- ① 秋刀魚は頭とワタを取り水洗いをして3枚におろす。腹骨を取り塩を振る。(分量外)
- ② 大葉の葉は半分に切る。
- ③ 秋刀魚の皮側に小麦粉を振り大葉と梅肉を乗せて巻き楊枝で止める。
- ④ 小麦粉・溶き卵・パン粉で衣をつけ中温で熱した油でからりと揚げれば完成！

さばのおろし煮

【材料と分量(4人分)】

- サバ…1尾分●塩…少々●小麦粉…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1●大根おろし…1/4分●塩…少々
- 生姜薄切り…1片分●レモン半月切…4切

《煮汁用調味料》

- みりん…大さじ1●酒・醤油…大さじ2●砂糖…小さじ1



【作り方】

- ① サバは食べやすい大きさに切り塩を振り水気が出たら拭き取る。
- ② サバに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし180度の油で揚げる。
- ③ 鍋にみりん和酒を入れて火にかけアルコールが飛んだら水1/2カップ、砂糖、しょうゆを加えて煮立てる。
- ④ 大根おろしと揚げたてのサバを入れサッと煮て、器に盛りレモンを添えたら完成！

おすすめレシピ

かつおのポキ



【材料と分量(4人分)】

- かつお…300g ●万能ねぎ…10本
- しょうが…すりおろし…小さじ2
- 《つけだれ》
- 醤油…大さじ2 ●ごま油…大さじ1

【作り方】

- ① カツオはお好みの大きさに角切りにします。
- ② ねぎは小口切り、生姜はすりおろしたものを小さじ2使います。
- ③ カツオ・ねぎ・しょうがを《漬けだれ》とよく混ぜ合わせます。
- ④ 器にもり冷蔵庫でよく冷やし完成！

イカ足秋のころころサラダ

【材料と分量(4人分)】

- イカ足…1杯分 ●さつまいも…1/4個
- 玉ねぎ…1/4個 ●にんじん…1/4個
- 水…500ml ●コンソメ…1個 ●パセリ…適量
- マヨネーズ…大さじ1.5



【作り方】

- ① 野菜は1cm角にする。イカも2cm位に切る。
- ② 鍋に水・さつまいも・人参を加え5分位茹でる。
- ③ イカ足・玉ねぎ・コンソメを入れさらに煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらザルに空けて、マヨネーズで和えパセリを散らせば完成！

黒ソイのアクアパッツァ

【材料と分量(4人分)】

- ★黒ソイ…1尾 ★塩…小さじ1 ★胡椒…少々
- オリーブオイル…大さじ2 ●にんにく…1片
- 白ワイン…200ml ●あさり…160g
- 水…200ml ●タイム…1本
- ミニトマト…5個 ●ブラックオリーブ…5粒位
- ドライトマト…3個 ●オリーブオイル…少々



【下準備】

1. ソイは内臓・ウロコを取り切り込みを入れ★で下味をつける。
2. ドライトマトは水洗いし熱湯で5分位戻して半分に切る。

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかける。香りが出たら強火で魚を両面焼く。
- ② ①に白ワインを加えアルコールが飛ぶまで加熱する。
- ③ あさり・ドライトマト・タイムを入れて落し蓋をして加熱しあさりの口を開かせる。
- ④ ミニトマト・ブラックオリーブを加えて中火で10分程度煮込む。
- ⑤ 味を調整して整ったら器に盛り付けオリーブオイルをかけて完成！