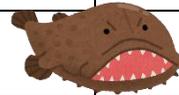
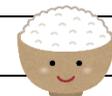


# 10月行事カレンダー

日	曜日	一般行事	青森	市場	日	曜日	一般行事	青森	市場
1	水	コーヒーの日 法の日 日本茶の日 日本酒の日 メガネの日 土地の日 醤油の日		市場休	16	木	世界食料デー ポスの日 辞書の日 人と色の日・自分色記念日 国消国産の日		
2	木	国際非暴力デー 関越自動車道全通記念日 望遠鏡の日 スンドゥブの日 豚骨ラーメンの日			17	金	貧困撲滅のための国際デー 貯蓄の日 カラオケ文化の日 沖縄そばの日	津軽の食と産業まつり (弘前市:~19日迄)	
3	金	登山の日 ドイツ統一の日 洗剤の日 飲むオリーブオイルの日			18	土	統計の日 冷凍食品の日 ドライバーの日 フラフープ記念日 ミニスカートの日		
4	土	いわしの日 世界動物の日 里親デー 陶器の日 天使の日			19	日	ブラックマンデー いか塩辛の日 海外旅行の日 TOEICの日 相続税を考える日		市場休
5	日	世界教師デー 折り紙供養の日 みそおでんの日 レモンの日		アップルマラソン (弘前市) 	市場休	20	月	世界統計デー 頭髪の日 リサイクルの日 ソフト化の日 ヘアブラシの日	
6	月	中秋の名月 国際協力の日 天むす・すえひろの日 トムの日			21	火	国際反戦デー あかりの日 早稲田大学開校記念日 禅寺丸柿の日		
7	火	盗難防止の日 ミステリー記念日 バーコードの日 大人のダイエットの日 おなかを大切にす日			22	水	あんこうの日 ドリップコーヒーの日 国際吃音啓発の日 絹婚記念日		市場休
8	水	足袋の日 入れ歯デー 骨と関節の日 国立公園制定記念日 そばの日		市場休	23	木	電信電話記念日 津軽弁の日 家族写真の日 おいもほりの日 オーツミルクの日		
9	木	世界郵便の日トラックの日 道具の日 塾の日 仙台牛の日 熟成肉の日			24	金	国連デー 世界開発情報の日 文鳥の日 マーガリンの日 天女の日		
10	金	まぐろの日 世界メンタルヘルス・デー デジタルの日 目の愛護デー 盲導犬の日 銭湯の日			25	土	世界バスターデー 産業観光の日 民間航空記念日 リクエストの日		
11	土	国際ガールズデー 安全・安心なまちづくりの日			26	日	青森のお米「つがるロマン」の日 原子力の日		市場休
12	日	豆乳の日 ネット銀行の日 豆腐の日 商店街の日 PRの日	まるかじりウォーク (板柳町)	市場休	27	月	世界視聴覚遺産デー 読書の日・読書週間 文字・活字文化の日 世界新記録の日		
13	月	スポーツの日 国際防災の日 サツマイモの日		市場休	28	火	速記の日 おだしの日 透明美肌の日		
14	火	世界標準の日 鉄道の日 PTA結成の日 塩美容の日 焼きうどんの日			29	水	世界乾癬デー 宝くじ発売の日 ホームビデオの日 おしほりの日 国産とりにくの日		市場休
15	水	世界手洗いの日 きのこの日 すき焼き通の日			30	木	香りの記念日 初恋の日 たまごかけごはんの日		
					31	金	世界都市デー ハロウィン ガス記念日		

# 10月販促

## 《10月キーワード》

新米シーズン到来！

農繁期突入

スポーツの日

簡便商品・鍋・ホットメニュー

おにぎり・お弁当商材

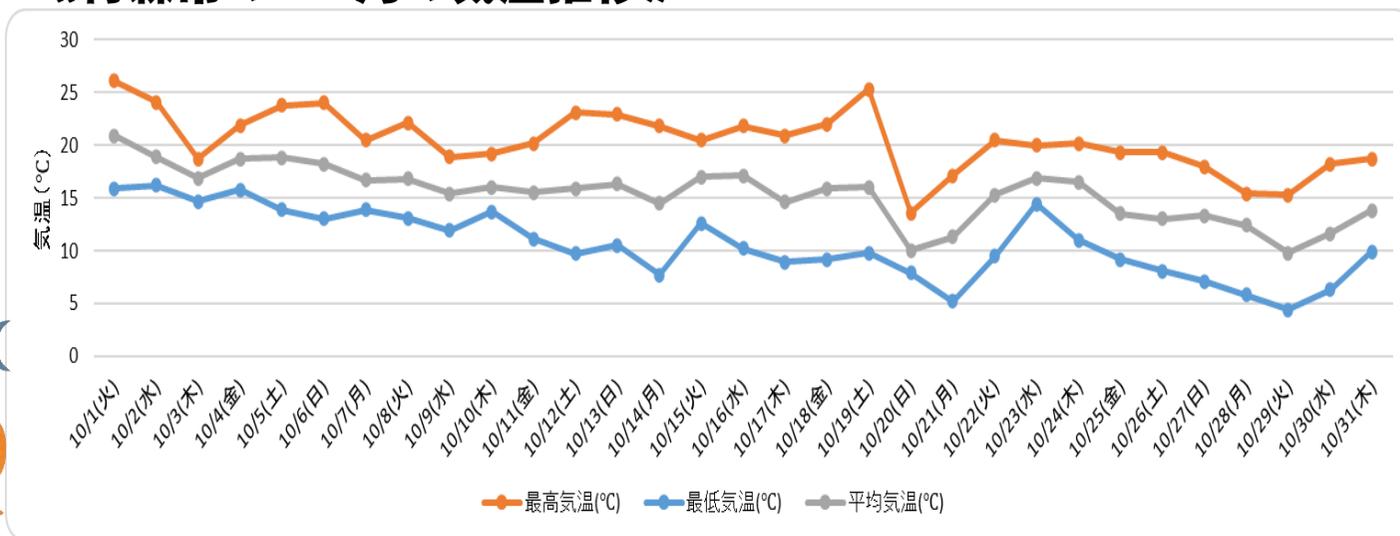
10月10日まぐろの日

10月31日ハロウィン

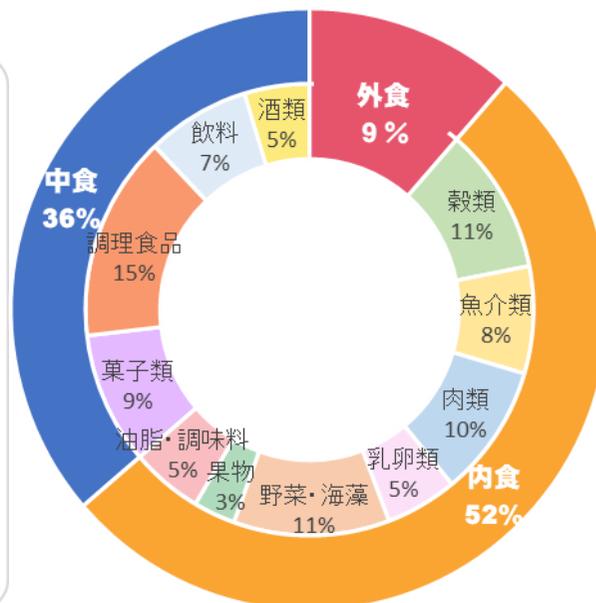
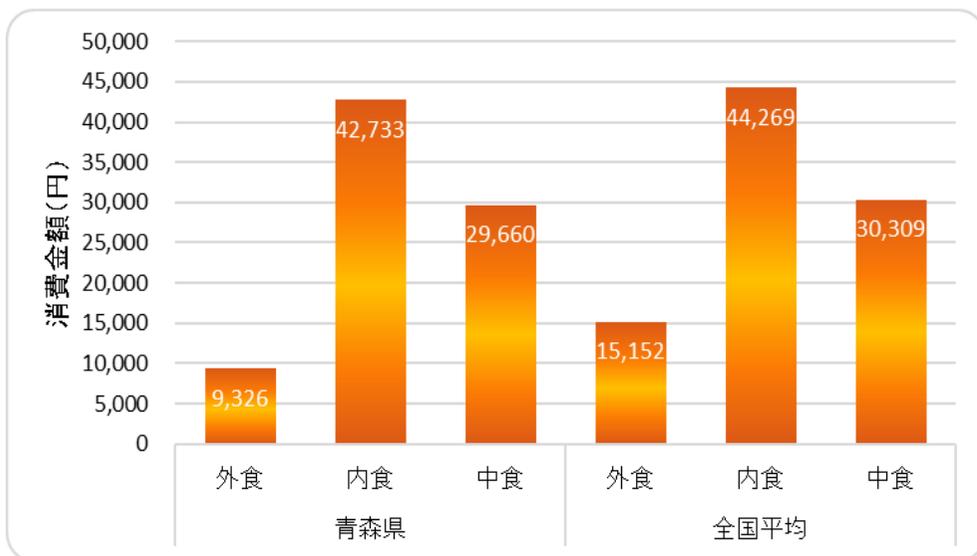
煮魚・焼き魚



## 《青森市の10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12位

資料:2024年10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

# 10月おすすめ商品

解禁シーズン!

## 真がき



### 《生活背景と与件》

寒さも本格化する10月、今年は10月下旬からと遅れる見込みですが牡蠣の解禁です。フライや鍋、グラタンやシチューなどのホットメニューで旬の味を提案してください!

### 《商品状況》

三陸	今年の宮城県産の生産量は昨年よりやや少ないか昨年並みの予想で、価格は高値だった昨年並みかさらに値上げの予想です。宮城むきカキが10/30、岩手殻付が11/6になります。
瀬戸内	今年は、例年よりやや遅い10月末以降から加熱用の出荷から始まり、生食用へシフトしていきます。水揚げ量は昨年よりやや少ない予想で例年よりやや高めの相場で推移すると思われます。
北海道	生育状況は海水温の影響で遅れる予想で水揚げも少なめの予想ですので、相場はやや高めで推移していくものと予想されます。

### 《真牡蠣栄養成分》

#### 成分表

エネルギー	58kcal	クロム	3 $\mu$ g
たんぱく質	6.9g	モリブデン	4 $\mu$ g
脂質	2.2g	レチノール活性当量	24 $\mu$ g
炭水化物	4.9g	ビタミンD	0.1 $\mu$ g
ナトリウム	460mg	ビタミンE	1.3mg
カリウム	190mg	ビタミンB1	0.07mg
カルシウム	84mg	ビタミンB2	0.14mg
マグネシウム	65mg	ナイアシン	1.5mg
リン	100mg	ビタミンB6	0.07mg
鉄	2.1mg	ビタミンB12	23 $\mu$ g
亜鉛	14mg	葉酸	39 $\mu$ g
銅	1.04mg	パントテン酸	0.54mg
マンガン	0.39mg	ビオチン	4.8 $\mu$ g
ヨウ素	67 $\mu$ g	ビタミンC	3mg
セレン	46 $\mu$ g		

**トレース:** 日々の入札結果をしっかりと把握して漁師ごとに選別して出荷しているため、いつ、どの漁師のものなのかなど詳細まで追う事ができます。

**塩水処理:** 塩水濃度は1.5%~2%までで製造しており、ナノバブルで処理していますので安全かつ牡蠣本来の旨味を味わえる商品です。



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
生食生牡蠣	宮城	150g	15入
//	//	100g	10入
//	//	80g	

かきは「海のミルク」!

ビタミン、ミネラル等バランス良く含んでおり、エネルギー源のグリコーゲンも豊富。低脂肪低コレステロールです!

# 10月おすすめ商品

青森田舎料理の定番！

## なまこ



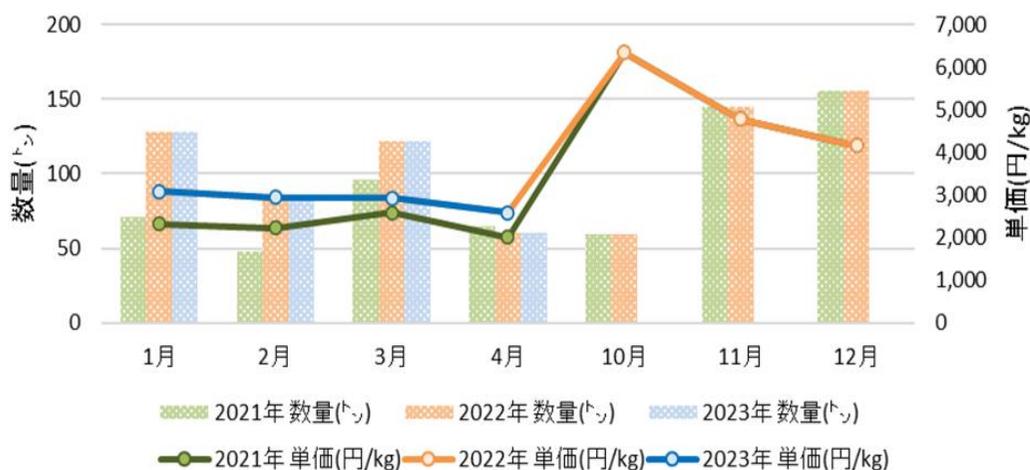
### 《生活背景と与件》

だんだんと気温も下がってきます。青森の冬の味覚と言えばなまこ料理です。メインは正月になりますが、寒くなってくると田舎料理としてのニーズが高まります。

### 《今年の相場予想》

近年横浜なまこは小サイズがほとんどなく大サイズ中心のため、値決めの価格は大も小もほぼ同価格でした。年末はむつ～清水川の水揚げがメインとなりますが、なまこ自体が少なくなってくるので全般に高値推移予想です。

### 《近年県産なまこの水揚げ状況》



### 《なまこ調理方法》

- ① 両端を包丁で切り、縦に包丁を入れて、内臓を取り出します。
- ② 水道水で中の砂や残っている内臓をきれいに流します。なべに塩を少々入れて中火にして火をかけます。
- ③ 鍋のお湯が小さい気泡が少し表面に出てきたら、なまこを入れて表面が少々丸まったらなまこを鍋から取り出して、氷水ボールに入れて急激に荒熱をとります。
- ④ 十分に冷えたら、水気を取り、なまこを食べやすい大きさに切ってから、好みの味で味付けをしてください。冷蔵庫で少々ねかせると味がなじみます。

### 《商品案内》

品名	産地	漁法	入り数
活なまこ	湾内	底見	3k
//	//	網	//



# 10月おすすめ商品

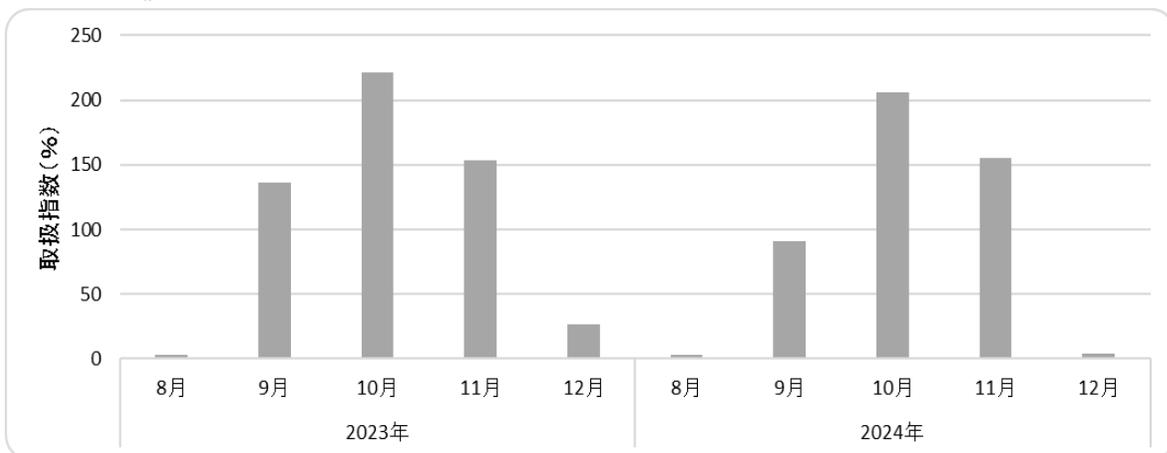
新物シーズン・旬の食材！

# 生筋子

## 《産地状況》

太平洋、日本海ともに水揚げ不足から、生筋子の出回りが減っており高値相場での推移となる見込みです。10月一杯はいくらの加工向けにと思われ、三陸物も増えては来るものの品質的にもピンキリです。品質には注意して販売してください。今年は国産いくら製品の在庫薄により、生筋子での市場流通がかなり減少すると思われまますので販促は図りづらいと思われまます「売り場ににぎやかさ」「話題作り」をして品揃えを図ってください。

## 《商品案内》



品名	産地	規格
生筋子	オホーツク	3k
〃	道東・日高	3k
〃	三陸	3k

## 《生活背景と与件》

新米も出回り鮭・いくら共にごはんには最適なおかずとなります。鮭は料理レシピも豊富なので、いろんなレシピを活用して秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？



調味液は出汁と醤油が同量を基本に、酒・みりん等をお好みで合わせて下さい。



## 《POP例》

# 10月おすすめ商品

脂がのって美味しい！

## 生にしん



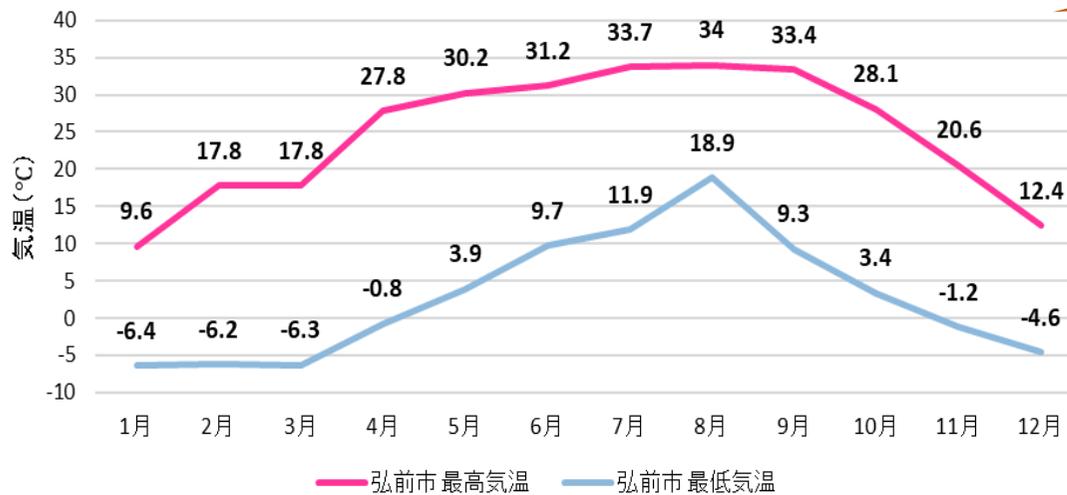
### 《生活背景と与件》

秋めいてくると焼き魚・煮魚等のホットメニューが恋しくなってきます。また農繁期にも入る為焼くだけで簡単な焼き魚需要も高まります。脂がしっかり乗っている生にしんをしっかり訴求していきましょう。

### 《産地情報》

秋の鯉は身に栄養がつまっております、通常よりも濃い脂が特徴です。北海道日本海側で獲れるにしんは春に旬を迎えますが、北海道太平洋側で漁獲されるにしんは秋に旬を迎えます。この時期のにしんは通称【脂にしん】と呼ばれ身がぷっくりと丸く厚みもあるのが特徴です。

### 《昨年の弘前市月別気温推移》



気温が下がってくると煮魚・焼き魚の季節本番です！



### ～にしん目利きのポイント～

にしんは漁獲の際に目が充血することが多いので目が赤いからと言って敬遠する必要はないが目が乾いているものは古い！うろこがしっかりと全体について腹が固く張りのあるものを選びましょう！

### 《商品情報》

品名	産地	規格
生にしん	北海道	6k

## 10月おすすめ商品

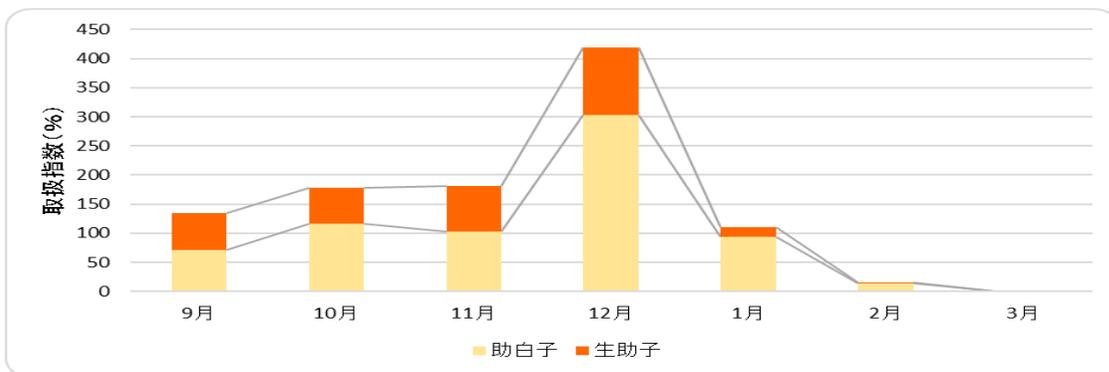
10月初旬噴火湾の助宗漁解禁により入荷増加！

# 生助宗白子・ 生助子

### 《商品案内》

毎年噴火湾は10月になるとスケソウ漁解禁ですが、本格的な入荷が始まるのは10月後半からとなる予想です。10月後半になると白子・助子の品質も徐々によくなり11月に入るとより良くなってくると思われます。

### 《取扱状況推移》



品名	産地	入り数	規格
助白子	噴火湾	20入	500gP
〃	〃	〃	5K
生助子	〃	15-20入	500gP
〃	〃	〃	5K

### 《生活背景と与件》

10月になると気温も下がり、鍋やみそ汁などのホットメニューが恋しくなる時期です。旬の助白子や生助子の入荷も始まりますので、みそ汁や煮付けなどの食べ方を提示して積極的に販促していきましょう。



### 《販促POP例》



## おすすめレシピ

### たらのもニエル



#### 【材料と分量(4人分)】

- たら…2切 ●こしょう…少々 ●バター…10g
- 小麦粉…3g(たら下処理用)
- 小麦粉…10g(ホワイトソース用)
- バター…10g(ホワイトソース用) ●牛乳…50g
- スープ(水 150ml+コンソメ 1/4 個)…150g
- キャベツ…50g ●しめじ…20g ●玉ねぎ…20g

#### 【作り方】

- ① 材料を切る。たらは一切れを半分に、キャベツ一口大、玉ねぎとしめじはみじん切りにする。
- ② たらに塩胡椒を振り小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで焼く。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎ・キャベツを炒める。
- ④ 厚手鍋にバターを溶かししめじを炒め小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳・スープを入れて混ぜながら加熱しホワイトソースを作る。
- ⑤ 器にキャベツを敷き焼いたたら・ホワイトソースをかけ完成！

### さばの味噌煮

#### 【材料と分量(4人分)】

- 3枚おろしのサバ…2枚 ●玉ねぎ…半分
- いんげん…10本 ●生姜…1片
- 煮汁…(水 2カップ・酒 1/2カップ・味噌大さじ 2・砂糖大さじ 1/2)



#### 【作り方】

- ① 長ネギ・いんげんは5cmの長さに切り軽く焼く。焼き色が付いたら取り出す。
- ② 鍋に煮汁を合わせて煮立たせ、さばと輪切りにした生姜、①の材料を加え再び煮立ったら落とし蓋をして中火で煮る。
- ③ 鯖に火が通り、煮汁が無くなるまで煮たら器に盛り付け完成！

### はたはたマリネ

#### 【材料と分量(4人分)】

- はたはた…4尾 ●塩…小さじ 1/4
  - 玉ねぎ…1/4 ●白カブ…1個
  - パプリカ…(赤)…1/4 個 ●レモン汁…小さじ 1
  - さらしパセリ…小さじ 1/2
- 【マリネソース】
- サラダ油…大さじ 2 ●酢…大さじ 1
  - 塩…小さじ 1/2 ●胡椒…少々



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして空気にさらしておく。かぶは薄切りにして塩をしてから水洗いする。かぶの葉は 5mm幅に切り塩をしてから水洗いする。パプリカは 5mmの角切りにする。
  - ② ボウルにマリネソースの調味料を加え丁寧に混ぜ合わせ、①の材料を加えてなじませていく。
  - ③ ハタハタは頭と内臓、エラを取り除いて水洗いをする。
  - ④ ハタハタの水分をキッチンペーパーでよく拭き取り塩を振る。
  - ⑤ 塩を馴染んだら 180℃の揚げ油(分量外)でこんがりとしたきつね色になるまでしっかりと揚げていく。
  - ⑥ 揚げ終わったら魚が熱いうちに②のマリネソースに漬けていく。
  - ⑦ 器にもりつけ、さらしパセリを振りかけたら完成！
- ※さらしパセリ…パセリを刻んで水にさらし、ペーパータオルで水分をしっかりとったものです。

# おすすめレシピ

## 身欠き鯨と切昆布の煮物



### 【材料と分量(4人分)】

- 身欠き鯨 8分乾…3本 ●切昆布…200g
- 油揚げ…1/2枚 ●人参…1/4本
- 酒…小さじ1/2 ●みりん…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1 ●ごま油…小さじ1
- ＜煮干しだし汁＞…1カップ(煮干し5g)

### 【作り方】

- ① 身欠き鯨は米のとぎ汁で柔らかくしておいてから、水で洗い大きい骨は取り除く。その後1.5mmの斜めに切る。
- ② 切昆布は水で洗い食べやすい大きさに切る。人参は千切り、油揚げはお湯をかけ油抜きをしてから太めの千切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき油揚げと人参を炒め、調味料を加え身欠き鯨と切昆布も加える。
- ④ サツと混ぜ煮立ってきたら火を弱め5分程にて完成！

## ほっき貝と豆苗のサラダ

### 【材料と分量(4人分)】

- ホッキ貝…2個 ●とろろ昆布…2g ●豆苗…1束
- 長芋…1/2本 ●ねぎ…1/2本 ●生姜…7g
- かつおぶし…5g
- ＜土佐酢＞
- 酢…100g ●水5g ●薄口醤油…7g
- みりん…7g ●砂糖…7g

### 【作り方】

- ① ホッキ貝は捌いて食べやすい大きさに切り熱湯をかけておく。
- ② 豆苗は3cmの長さに切りサツと茹でる。長芋・ねぎは4cmの長さに切る。生姜は針生姜煮して、とろろ昆布はほぐしておく。
- ③ 土佐酢の調味料を鍋に入れ鰹節を入れひと煮たちさせ、裏ごしして冷やす。
- ④ 皿に豆苗・ねぎ・とろろ昆布・ほっき貝を盛り、生姜を散らし土佐酢をかけ完成！



## 新巻鮭の和風ポトフ

### 【材料と分量(4人分)】

- 新巻鮭切身…4切
- ＜呼び塩＞
- 塩…5g ●水…500ml
- じゃがいも…中2個 ●にんじん…中1本
- 玉ねぎ…大1/2個 ●ブロッコリー…1/4株
- キャベツ…1/4個 ●ミニトマト…4個
- だし汁…720ml ●酒…60ml



### 【作り方】

- ① 鮭の切り身の皮を引き、一口大に切り分け1%の塩水につけて塩抜きする。
- ② 野菜を切る。じゃがいもは皮を剥いて2等分にし水にさらしておく。にんじんは皮を剥いて大きめの乱切りにする。たまねぎ・キャベツは根の部分をつけたまま、くし型にきる。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを取り十字の切り込みを入れる。
- ③ 出し汁をとり(昆布・鰹節でとる)粗熱が取れたら酒を加えておく。
- ④ ブロッコリーとミニトマト以外の野菜を鍋に入れて③を注ぎ火をかける。沸騰したら中火にして10分程度煮込む。
- ⑤ 下処理した鮭、ブロッコリー、ミニトマトを入れてアクを取りながらさらに煮込む。
- ⑥ 鮭にしっかり火が通ったら完成。彩りよく器に盛り付けましょう！

鮭はアスタキサンチンが豊富に含まれています！  
抗酸化作用が豊富・動脈硬化予防も期待されます！

