

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	土	国際親の日 国際こどもの日 牛乳の日 防災の日・防災用品点検の日 衣替えの日			16	日	父の日 家族送金の国際デー オトのハコブネの日 薩摩の日 国産なす消費拡大の日		市場休
2	日	横浜港開港記念日・長崎港開港記念日 横浜カレー記念日 甘露煮の日 イタリアンワインの日		市場休	17	月	砂漠化および干ばつと闘う国際デー 国産なす消費拡大の日		
3	月	世界自転車デー 測量の日 なんもしない日 ポンコツの日			18	火	持続可能な食文化の日 国際寿司の日 海外移住の日 おにぎりの日		
4	火	虫の日・ムシの日 蒸しパンの日 料理の日 蒸し豆の日			19	水	朗読の日 ベースボール記念日 元号の日 ロマンスの日		市場休
5	水	世界環境デー・環境の日 ろうごの日		市場休	20	木	世界難民の日 ペパーミントの日 健康住宅の日		
6	木	楽器の日・邦楽の日・いけばなの日 飲み水の日 家族だんらんの日 梅の日 飲み水の日			21	金	夏至 国際ヨガの日 スナックの日 がん支えあいの日 えびフライの日	宵宮 誓願寺・専求院 (弘前市：新町)	
7	金	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	土	かにの日 ボウリングの日 DHAの日 夫婦の日	宵宮 エンマ様 (弘前市：新寺町)	
8	土	世界海洋デー 大鳴門橋開通記念日 ガバオの日			23	日	沖縄慰霊の日 オリンピックデー	宵宮 七面様 (弘前市：独狐)	市場休
9	日	ロックの日 無垢の日 たまごの日 サイバー防災の日 ロックアイスの日	宵宮 稲荷神社 (弘前市：和徳町)	市場休	24	月	UFOの日 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)	
10	月	入梅 時の記念日 商工会の日 路面電車の日 ミルクキャラメルの日			25	火	船員デー 住宅デー 生酒の日 プリンの日		
11	火	傘の日 雨漏り点検の日	宵宮 金山神社 (弘前市：富田)		26	水	国際薬物乱用・不正取引防止デー 露天風呂の日		市場休
12	水	恋人の日 バザー記念日		市場休	27	木	零細・中小企業デー 演説の日 ちらし寿司の日		
13	木	小さな親切運動スタートの日 鉄人の日 はやぶさの日 いいみょうがの日			28	金	貿易記念日 パフェの日 動物看護の日	宵宮 竜泉寺 (弘前市：新町)	
14	金	世界献血デー 球音を楽しむ日	宵宮 護穀神社 (弘前市：住吉町)		29	土	国際熱帯デー 佃煮の日		
15	土	信用金庫の日 米百俵デー オウムとインコの日 暑中見舞いの日			30	日	国際小惑星デー ハーフタイムデー 酒酵母の日 みその日	宵宮 胸肩神社 (弘前市：品川町)	市場休

6月販促

《6月キーワード》

6/16 (日) 父の日

宵宮シーズン

BBQ 商材

気温上昇

→さっぱり・簡便メニュー

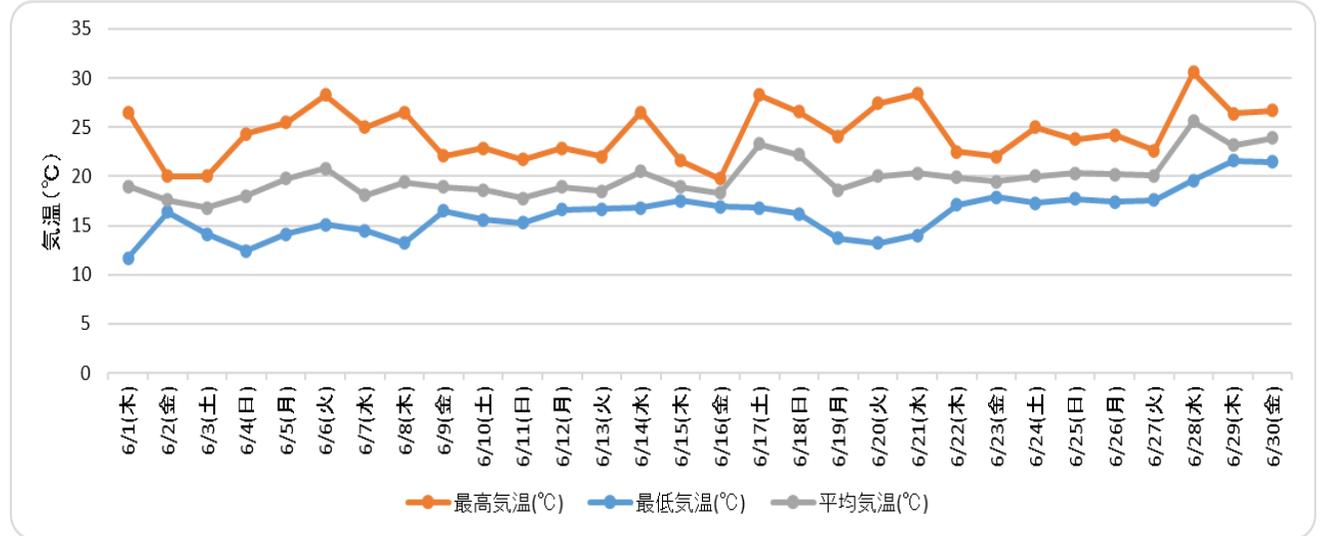
梅雨入り

土用丑の日仕掛け月

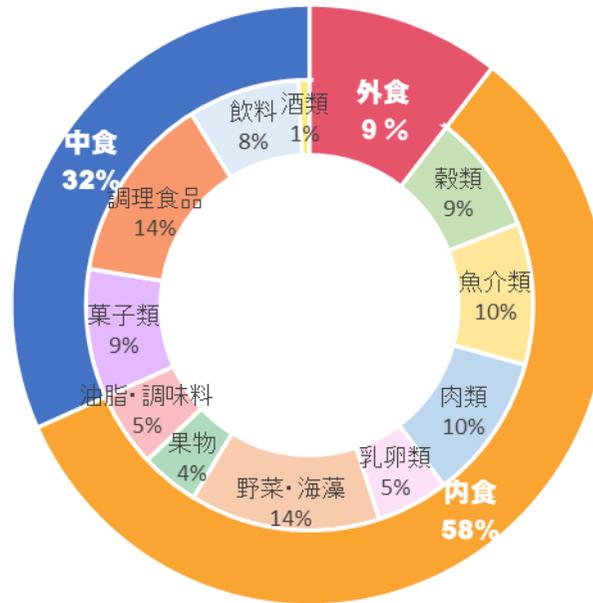
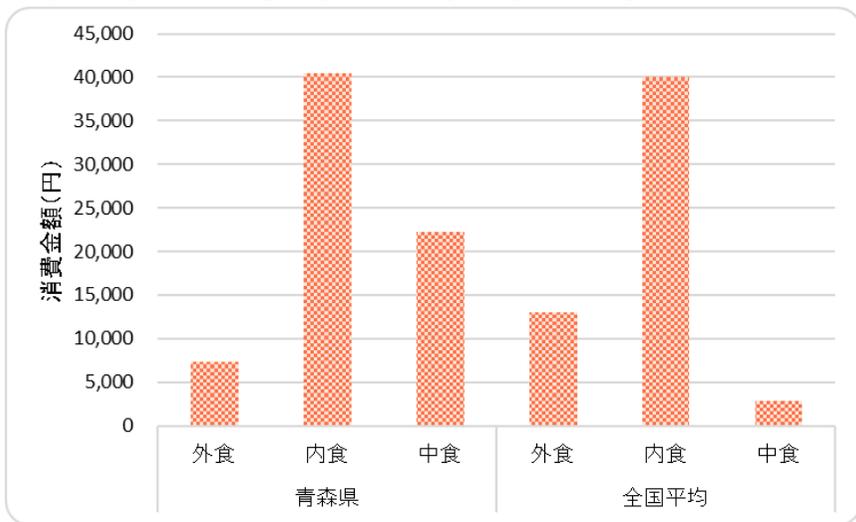
農繁期→おにぎり商材



《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 37 位
魚介類費は 1 位

資料:2023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

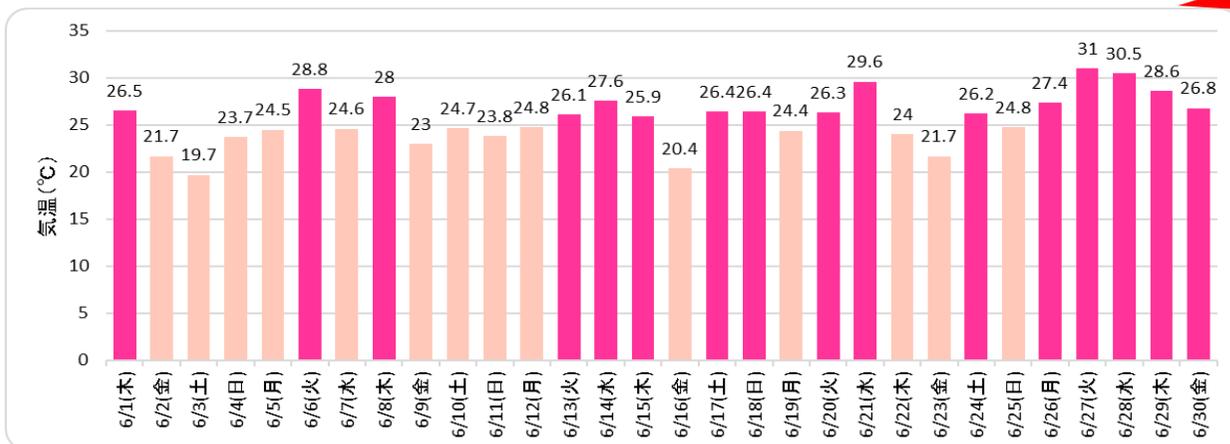
清涼感！健康志向！

天然もずく

《生活背景と与件》

6月は全国的に梅雨の時期となります。さっぱりした商材や簡単に調理のできる商材の動きも良くなります。もずくは調理の面からも栄養面からも訴求できる商品です。

《2023年6月の弘前市の日別最高気温》



25°C以上の夏日が16日で、月の半分は夏日となりました。

沖縄県久米島産 天然もずく

《商品特徴》

潮の流れの強い場所で収穫されている為、養殖と全く違う商品になっています。完熟している為、洗っても柔らかくならず磯風味が強い！養殖には出来ない太さ！フコダインも多く、歯ごたえも違います！

《商品案内》

品名	産地	規格
塩蔵太もずく	沖縄久米島	18k
洗いもずく	//	3k

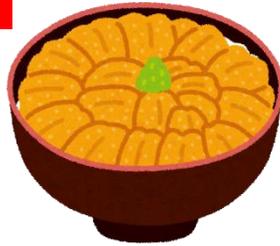


《POP例》

6月おすすめ商品

地産地消！父の日・宵宮に！

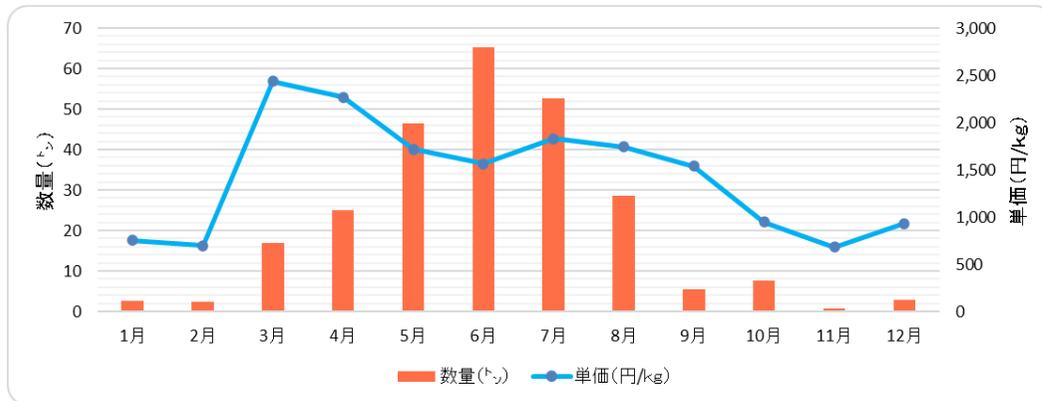
生うに



《商品状況》

青森大間が3月から、関根が4月、大畑が4月中旬から始まり佐井も6月いっぱい漁があります。三厩に関しては今月中旬から始まる予定ですが大間同様、年々餌不足のせいで品質も落ち水揚げ量が減ってきています。また岩手・宮城も水揚げとなり、各産地で水揚げになりますが、三陸方面も海藻類の減少で餌不足となり歩留まりが悪く水揚げ量が減っているのと、輸入品が品薄の為、加工屋の年末用の冷凍原料の買い付けもあり、昨年並みの高値で推移すると思われます。

《去年の青森県のうに漁獲推移》



《商品案内》

品名	産地	量目	形態
生うに	青森三厩産	100g並び	パック
〃	青森大畑産	100gバラ	〃
〃	青森県佐井産	100gバラ	〃
〃	岩手産	100gバラ	〃

《生活背景と与件》

県産ウニの水揚げが最盛期を迎えます。一年で今しかない旬の時期をしっかりと販促していきましょう。宵宮や父の日のイベントなどで美味しさをアピールしていきましょう。

地産地消!

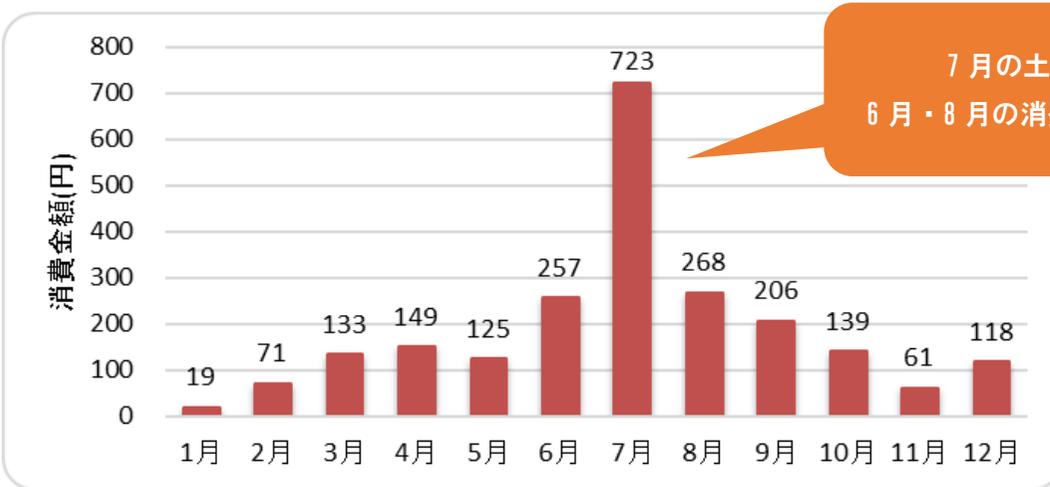


県内産のうには輸入品・他産地のものとは加工工程が異なり、ミョウバンを少量使用、殺菌海水のみで洗浄して製品化しているので薬臭さもなく、うに本来の美味しさが生きています。

6月おすすめ商品

うなぎ

《昨年青森市うなぎ蒲焼き消費金額推移》



7月の土用丑の日に次いで
6月・8月の消費も高くなっています！

《商品案内》

品名	産地	規格	入数
長蒲焼き	鹿児島	2k×5合	50尾
〃	〃	〃	70尾
長蒲焼き	中国	10kg	45尾
〃	〃	(5kg×2合)	60尾
串蒲焼き	〃	90g串100本	9K
〃	〃	130g串100本	13K

《生活背景と与件》

気温も上昇してきます。スタミナ食の需要が高まってきます！今年の土用の丑は7/24(水)となっています。本番に向けて6月からしっかりと売りの仕掛けをしましょう！

《うなぎに含まれる成分・効能》

うなぎはビタミンの宝庫！！

	ビタミンA (1500μg)	ビタミンB1 (0.75mg)	ビタミンB2 (0.74mg)
1位	うなぎ 1500μg	豚肉 0.85mg	うなぎ 0.74mg
2位	にんじん 720μg	うなぎ 0.75mg	豚肉 0.23mg
3位	チーズ(プロセス) 260μg	ほうれん草 0.13mg	ほうれん草 0.23mg
4位	たまご 160μg	牛乳 0.06mg	
効用	免疫力を高め、粘膜の生成に必要で、ニキビや肌荒れを防ぐ。不足すると風邪をひきやすくなる。	糖質をエネルギーに分解する。疲労物質である乳酸を除去するなどの役割があり、不足すると倦怠感、眠気、消化不良や、筋肉痛になりやすい。	脂質を分解してエネルギーを生み出し、皮膚・粘膜を保護する。不足すると、口角炎や皮膚炎になる。
ビタミンD (19μg)	骨粗しょう症、イライラ、虫歯の防止に役立つ		
ビタミンE (4.9mg)	細胞の老化防止。身体の防衛力低下、動脈硬化防止に役立つ		



土用丑の日の仕掛けと
してしっかり販促してい
きましょう！

おすすめレシピ

くじらの春巻き



【材料と分量(4人分)】

- くじら…100g ●しょうが汁…5g
 - 干し椎茸…2枚 ●たけのこ…60g
 - もやし…60g ●ねぎ…40g ●生姜…5g
 - 春巻きの皮…8枚 ●ごま油…大さじ1
 - ミニトマト…4個 ●レタス…60g
- ＜調味料＞
- 酒…小さじ2 ●醤油…小さじ2/3
 - 砂糖…小さじ2 ●塩…小さじ1/10
 - オイスターソース…小さじ1 ●水…1カップ
 - 鶏ガラスープの素…小さじ2
- ＜水溶き片栗粉＞
- 片栗粉…大さじ1 ●水…大さじ2
- ＜水溶き小麦粉＞
- 小麦粉…大さじ1 ●水…大さじ1

【作り方】

- ① くじらは千切りにしてしょうが汁をかけて揉みこむ。
- ② もやしは水から入れて沸騰して2分茹でて冷水で冷やす。生姜はみじん切りにし、しいたけ、たけのこ、ねぎは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて生姜とねぎを炒める。次にしいたけ、たけのこ、もやしを加えてしなっとしたら①のくじらを加える。
- ④ ③のフライパンに水と調味料を加えて味を染み込ませて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ バットに移して冷ましてから8等分に分けておく。
- ⑥ 春巻きの皮で⑤の具材を包み、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って口を閉じておく。
- ⑦ フライパンに油を熱してきつね色になるまで春巻きを揚げる。
- ⑧ お皿に春巻きを盛り付け、彩りよくレタスとミニトマトを加えて完成！

貝のトマトクリームパスタ



【材料と分量(4人分)】

- フィットチーネ…280g ●ホンビノス貝…4個
 - 白貝…4個 ●ほたて…4枚 ●セロリ…40g
 - 玉ねぎ…100g ●パプリカ…60g
- ＜トマトクリームソース＞
- にんにく…1/2片 ●白ワイン…50ml
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 生クリーム…100ml ●ホールトマト…1缶
 - 塩…4g ●胡椒…適量

【下準備】

- ・白貝とホンビノス貝は表面を洗い砂抜きをしておく。
- ・ホールトマトは潰しておく。
- ・大鍋に3Lのお湯を沸かしておく。

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは千切り、パプリカ千切り、セロリ薄切りにしておく。
- ② ほたての身を貝からはずし貝柱は半分に切り耳とランは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクを入れて炒めて香りが立ってきたらセロリ、玉ねぎ、パプリカを加えて軽く炒めて皿にうつしておく。
- ④ ③で使用したフライパンに白ワインとホンビノス貝、白貝を入れて蓋をして貝が開くまで蒸す。貝が開いたら貝を取り出しほたてを入れてひと煮たちさせる。
- ⑤ ④に潰したホールトマトと③を加えて2分程度煮て、そこに生クリームを加えて塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 大鍋に沸かしておいたお湯に塩を入れてパスタを茹でる。(表示より1分短い時間で茹でる。)
- ⑦ 茹でたパスタの水気を切り熱いうちに⑤のソースと絡めて皿に盛り付ける。ホンビノス貝と白貝をトッピングしたら完成！

ホンビノス・白貝が手に入らない時はアサリ
等他の貝でもOK!

おすすめレシピ

めばるの塩しモン和え丼ぶり



【材料と分量(4人分)】

- メバル…お刺身用 160g ●ご飯…2 合分
- きゅうり…1/2 本 ●赤パプリカ…1/2 個
- レモン…1/4 個

<A>

- 醤油…大さじ 1 ●塩…小さじ 1/3 ●ごま油…大さじ 2
- 砂糖…大さじ 1 ●白ごま…小さじ

【作り方】

- ① ごはんはあらかじめ炊いておく。
- ② 刺身用のメバルを一口大に切る。
- ③ きゅうりと赤パプリカは千切り、レモンはいちょう切りにしておく。白ごまは炒ってつぶが残る程度の粗ずりにする。
- ④ メバルに調味料<A>と粗ずりのごまを加えて 10 分程度おく。
- ⑤ ③の野菜を加えさらに 10 分置いてから炊き上がったご飯に乗せて完成！

もずく冷やし中華

【材料と分量(2~3人分)】

- 洗いもずく…500g ●たまご…3 個
- ハム…5~6 枚 ●きゅうり…2 本
- 冷やし中華のタレ…お好みの量で



【作り方】

- ① きゅうりとハムは千切りにします。
- ② 卵は薄焼きにして錦糸卵にします。
- ③ 洗いもずくの上に具材を乗せて冷やし中華のタレをかけて完成！

海鮮ちぢみ



【材料と分量(4人分)】

- むきエビ…60g ●いか…60g ●にんじん…50g
- にら…70g ●ごま油…小さじ 3/4

<生地>

- 小麦粉…110g ●片栗粉…50g ●卵…2 個
- 塩…小さじ 3/4 ●砂糖…小さじ 2/3 ●水…160ml

<たれ> ※全部混ぜ合わせておく。

- 酢…大さじ 1・1/2 ●醤油…大さじ 2

- ゴマ油…小さじ 1

- 粗びき唐辛子…小さじ 1/4 ●すりごま…小さじ 1/2

【作り方】

- ① にら、にんじん、いかを 1cmの長さに切る。
- ② むきエビは背ワタを取り熱湯をかけて 1cmの長さに切る。
- ③ ボウルに卵・水・小麦粉(2/3 量)片栗粉(1/3 量)を加えて混ぜる。
- ④ 残りの小麦粉と片栗粉の 1/3 量をビニール袋に入れてニラを加え振り混ぜる。
- ⑤ ③に④と人参・イカ・えびを入れてよく混ぜたら 4 等分にしておく。
- ⑥ フライパンにごま油を引き熱してから⑤を加えて焼き目が付いたら裏返す。
- ⑦ 焼きあがったら切り分けて混ぜておいた<たれ>を添えて完成！

もずくみそ汁

【材料と分量(2人分)】

- 生もずく…50g ●長ネギ…2cm

<煮出し出汁>

- 水…400ml ●煮干し…2 本 ●白みそ…14g



【作り方】

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り除き鍋に水を加えて 30 分つけておく。
- ② 生もずくは洗ってから食べやすい大きさに切る。長ネギは小口切りにする。
- ③ ①を点火し沸騰してから 3 分程でアクを取りながら煮だし、煮干しを取り除く。
- ④ みそにだし汁を加えて溶いておく。
- ⑤ もずくを加えてひと煮たちしたら味噌と最後にネギを加えお椀に盛り付け完成！