

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	月	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	宵宮 大鱈羽黒神社 (大鱈町)		16	火	後の薪入り 盆送り火 駅弁記念日 外国人力士の日 虹の日 からしの日		
2	火	一年折り返しの日・真ん中の日 たわしの日 タコの日 うどんの日	宵宮 豊田神明宮 (弘前市：豊田)		17	水	世界絵文字デー 漫画の日 理学療法の日 東京の日 喜多方ラーメンの日		
3	水	ソフトクリームの日 通天閣の日 七味の日 波の日 涙の日	宵宮 鬼神社 (弘前市：鬼沢)	市場休	18	木	ネルソン・マンデラー国際デー 光化学スモッグの日 防犯の日	宵宮 最勝院・八坂神社 (弘前市：銅屋町)	
4	木	アメリカ独立記念日 梨の日 那須の日 シーザーサラダの日 恩納もずくの日			19	金	女性大臣の日 マッターホルン北壁登頂の日 知育菓子の日		
5	金	江戸切子の日 穴子の日			20	土	世界チェスデー 月面着陸の日	宵宮 高野山 (弘前市：城東)	
6	土	小暑 サラダ記念日 零戦の日 ピアノの日 ワクチンの日 ナンの日			21	日	自然公園の日 日本三景の日 神前結婚式の日 ナツイチの日		市場休
7	日	七夕 ゆかたの日 世界遺産の日 笹かまの日 竹・たけのこの日 香りの日 乾麺の日・そうめんの日	宵宮 淡島神社 (弘前市：高崎)	市場休	22	月	大暑 下駄の日 ナツツの日 著作権制度の日		
8	月	質屋の日 中国茶の日			23	火	日本最高気温の日 文月ふみの日 カシスの日	宵宮 大鱈丑湯大祭 (大鱈町)	
9	火	ジェットコースターの日 泣く日 おなかキレイの日	宵宮 稲荷神社 (弘前市：大清水)		24	水	夏の土用丑の日 劇画の日 スポーツアロマの日 卒業アルバムの日		市場休
10	水	納豆の日 指笛の日 ブナピーの日 日本なまずの日		市場休	25	木	かき氷の日 知覚過敏の日 はんだづけの日		
11	木	世界人口デー 真珠記念日	宵宮 大山神社 (弘前市：中野)		26	金	ポツダム宣言記念日 日光の日 幽霊の日		市場休
12	金	ラジオ本放送の日 人間ドッグの日			27	土	スイカの日 政治を考える日 宵宮 竜泉寺	宵宮 広野神社宵宮 (弘前市：小沢)	
13	土	盆迎え火 生命尊重の日 ナイスの日	宵宮 和徳熊野宮 (弘前市：松ヶ枝)		28	日	世(弘前市：新梨)葉の日 なにわ日		市場休
14	日	ペリー上陸記念日 廃藩置県の日 ひまわりの日	宵宮 熊野奥照宮 (弘前市：田町)	市場休	29	月	アマチュア無線の日 白だしの日		市場休
15	月	海の日 お盆 世界ありがとうの日 ホッピーの日 マドレーヌの日		市場休	30	火	国際フレンドシップデー プロレス記念日 梅干しの日 明治天皇祭 宵宮 胸肩神社 (弘前市：品川町)		
					31	水	パラグライダー記念日 蓄音機の日	宵宮 弘前八幡宮 (弘前市：八幡町)	

7月販促

《7月キーワード》

7/1 (月) 半夏生

7/7 (日) 七夕

7/15 (月) 海の日

7/24 (水) 土用丑の日

BBQ シーズン

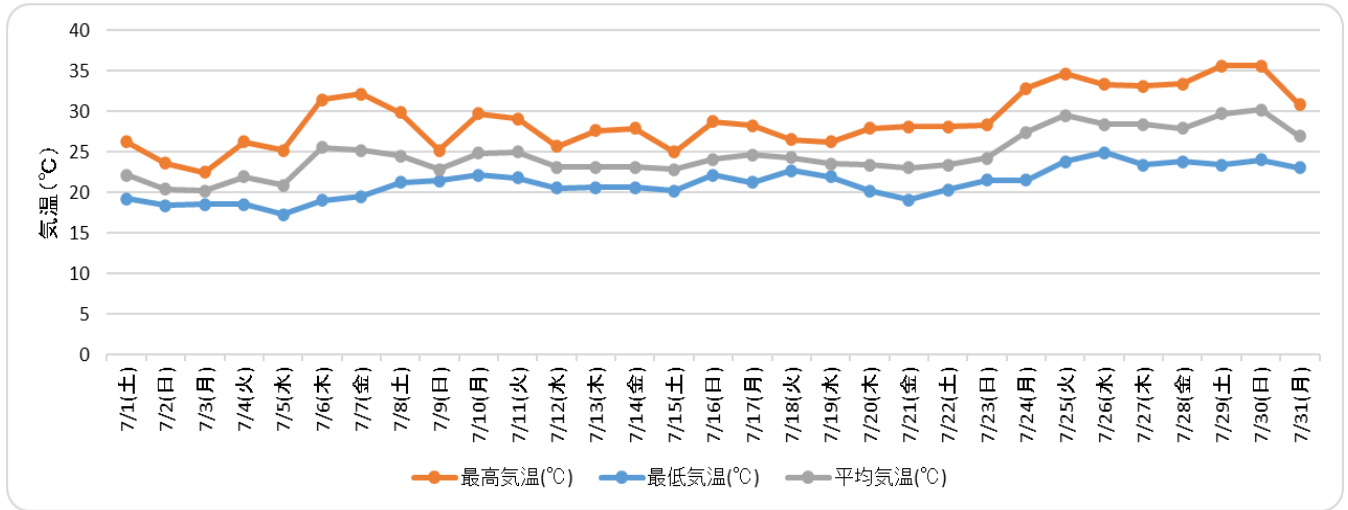
宵宮シーズン

梅雨明け

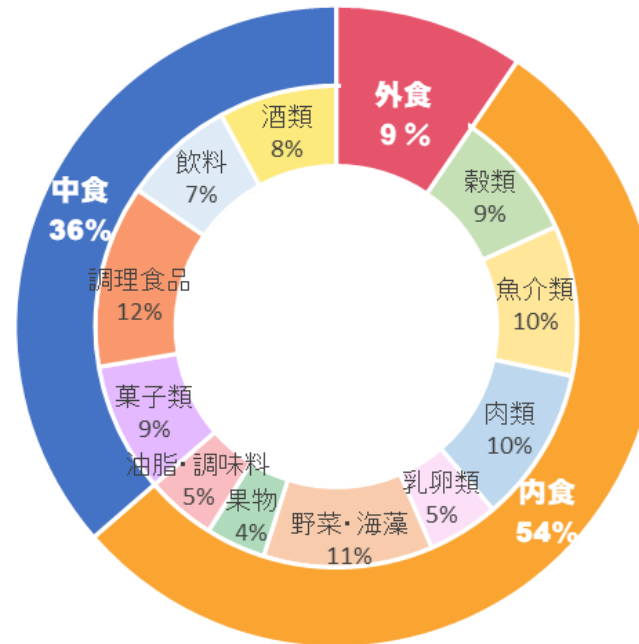
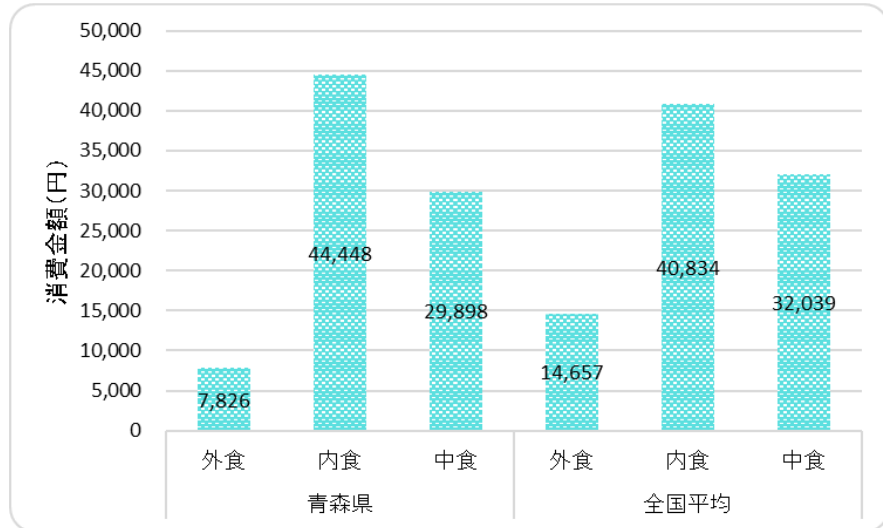
簡便商品



《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 34 位
魚介類費は 1 位

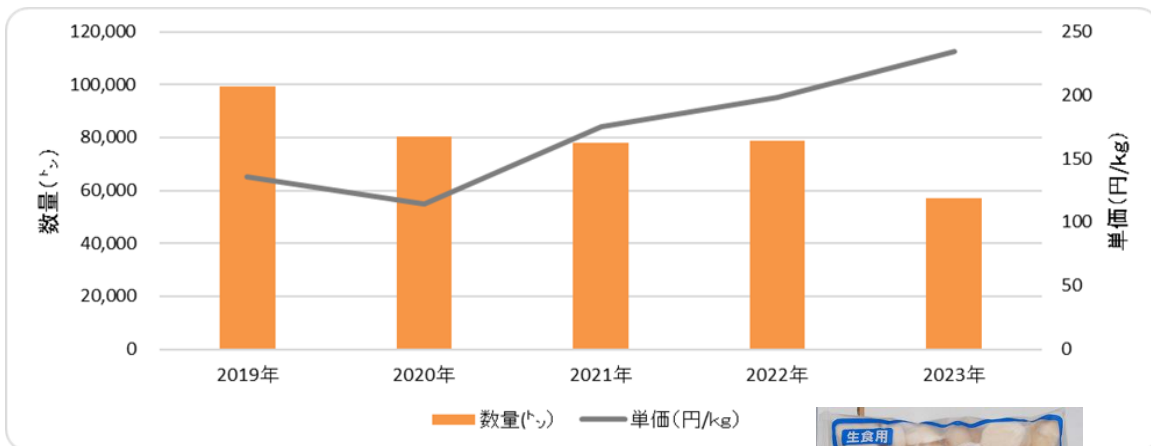
資料:2023年7月総務省統計局
全国主要都市別「家計調査」
内食…穀類、魚介類、肉類、乳卵類、
野菜・海藻、果物、油脂・調味料
中食…菓子類、調理食品、飲料、酒類

7月おすすめ商品

陸奥湾の恵み！

冷凍ほたて貝柱

《青森産ほたての水揚量価格推移》



《生活背景と与件》

新物の最盛期となります。また宵宮はじめ、来月のお盆商戦にむけた仕掛けの時期となり、販促を強化していきましょう。

《今年の商品状況》

昨年の越年在庫もだいぶ品薄感もあり、依然為替（円安）の影響を受け輸出は中国以外へますます好調を維持し、国内在庫は品薄で新物を迎えます。価格も昨年末の安値から高値相場でのスタート見込みです。漁場造成での水揚げも5S以下と小型中心で歩留も悪くサイズ蘇生もいまいちのスタートです。本操業は北海道・青森6月～一斉にスタートしますが、円安の影響が強く高値安定する予想です。今後のアソート次第もありますが、状況的に見て注視しながら早めの確保必須になる年になるかもしれません。

青森県産冷凍ほたて貝柱



- ① ノーグレイズのため、ドリップが出ず、ホタテ本来の旨味が逃げない
- ② 透過防止の包装材を使用し、酸化防止の為に包装内に窒素充填

《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
ほたて貝柱	青森	S 31/35	1kg/10入
〃	〃	3S 41/50	〃
〃	〃	4S 51/60	〃



《POP例》

7月おすすめ商品

今が旬の真っ盛り！

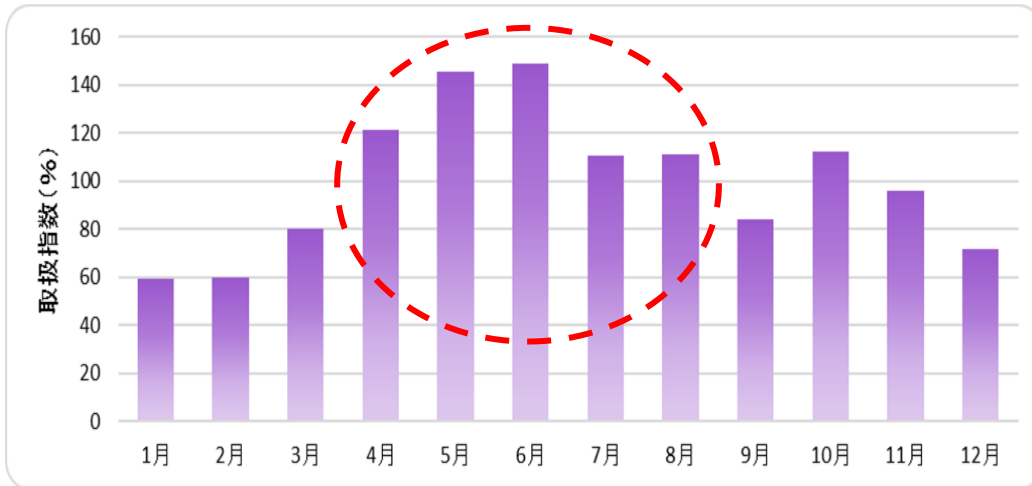
あじ



《旬あじとは》

4月から8月までの期間に長崎県五島列島、対馬近海で巻き網船で漁獲される1匹 100g以上の真アジのことです。また、長崎県のブランド魚にも指定されており、一番脂がのり、鮮度も良いです。

《昨年当社のあじ取扱状況》



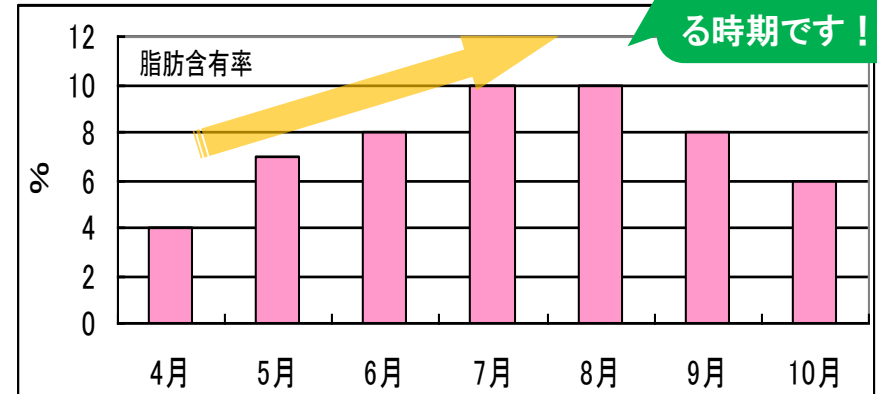
《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
小あじ	秋田産	3.3kg	約30~35入
真あじ	長崎産	5kg	約20~22入
黒あじ	千葉産	5kg	約10~12入

《生活背景と与件》

脂ののりもとっても良く栄養面からみても積極的に取りたい魚です。焼きものからさっぱりメニューまで幅広く調理できますのでしっかりと販促していきましょう。

《アジの粗脂肪率の変化》



7月にむけてどんどん脂がのっておいしくなる時期です！



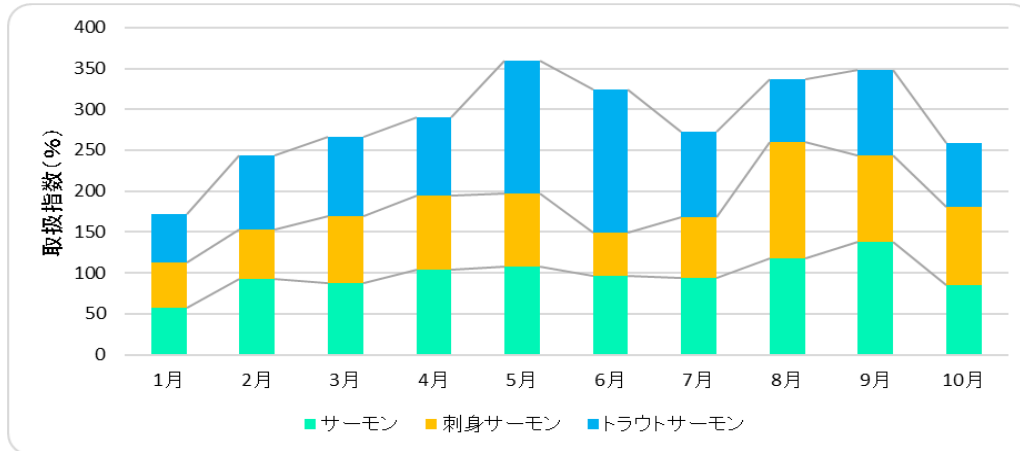
7月おすすめ商品

純国産！極上のトラウトサーモン！

海峡サーモン

津軽海峡の激しい潮流にもまれて育った「海峡サーモン」は、程よい脂乗りとプリとした食感が特徴。旬のこの時季にぜひ味わってみてください！

《昨年当社サーモン類の取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
活〆海峡サーモン	青森大畑産	3~4kg台	1入
冷凍生食用 海峡サーモントリムC	〃	1c/s 5~6kg	12枚入 (1枚400~500g)
冷凍生食用 海峡サーモントリムE	〃	1c/s 5~6kg	12枚入 (1枚400~500g)

《生活背景と与件》

7月は宵宮があり、刺身商材として動きが良くなります。また今月はお盆商戦にむけた大切な仕掛けの月でもありますので、しっかり売場に並べて商品をアピールしていきましょう！

海峡サーモンとは??



むつ市大畑の北彩漁業生産組合が、津軽海峡の外海で育てたニジマス（ドナルドソンニジマス）のブランド名です。2年間淡水で養殖したニジマスの幼魚の中から、大型（約500g）のものを選んで、津軽海峡の荒波や速い潮の流れの中で約8ヶ月間育てます。鮮魚の海峡サーモンは5月から7月までの期間限定商品です。

おすすめレシピ

鮭のポテトグラタン



【材料と分量(4人分)】

- 生鮭…2切れ●じゃがいも…1個●玉ねぎ…1個
- 油…小さじ2●塩…1g●胡椒…ひとつまみ
- 粉チーズ…大さじ1●パン粉…大さじ1
- パセリ…大さじ1
- 《手作りホワイトソース》
- バター…25g●小麦粉…25g●牛乳…200g
- 塩…1g●白胡椒…一振り
- 《コンソメスープ》
- 水…100g●コンソメの素…1/3個

【作り方】

- ① じゃがいもを1cm角切りにして水にさらしてアクを取る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし600wのレンジで4分加熱する。
- ② 生鮭は皮と骨を取り除いて一切れを四等分に切り分ける。その後にフライパンにサラダ油を入れて熱し、両面を焼いてから取り出しておく。
- ③ 玉ねぎを薄切りにして鮭を炒めた後のフライパンでしんなりとするまで中火で炒める。鮭と合わせて塩胡椒で味付けする。
- ④ ホワイトソースをつくる。
 1. フライパンにバターを入れて熱しバターが溶けたら小麦粉を入れて混ぜ焦がさないように気を付けながらじっくり炒める。
 2. とろみが出てきたら火を止めて冷たい牛乳を一気に加える。全体が混じったらとろみがつくまで素早く泡だて器で混ぜ中火にかけて混ぜながら煮る。
 3. とろりとしてきたら弱火にしヘラで混ぜながら2分煮込みとろみがついてきたら塩・白こしょうをする。
- ⑤ 作ったホワイトソースの半分をボウルに取りじゃがいもと玉ねぎを合わせる。グラタン皿に入れ鮭を切れずつおいてその上から残りのホワイトソースを上からかける。パン粉と粉チーズを振りかける。
- ⑥ 210℃に予熱しておいたオーブンの上段に入れて表面に焦げ色が付くまで約10分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら上からパセリを散らして完成！

夏野菜とシーフードの本格カレー



【材料と分量(4人分)】

- エビ…15~20尾●イカ…2~3杯
- ベビーほたて…10個位●玉ねぎ…1個
- トマト…2~3個●生姜…1片
- にんにく…1片●白ワイン…100ml
- カレー粉…大さじ2●片栗粉…大さじ1
- 塩胡椒…少々●バター…20g●油…大さじ1
- ガラムマサラ…少々●生クリーム…100ml
- 夏野菜…パプリカ・ナス・アスパラなど
- ご飯…適量(炊いておく)
- 《A》
- コンソメ…大さじ2●水…800~1000ml

【作り方】

- ① 海老は殻をとり背に浅く切り込みを入れて背ワタを取る。
- ② イカはゴロと軟骨を取り出して食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、トマトは8等分の櫛切りにし、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ④ スープに使う《A》を一旦煮立てておく。
- ⑤ 夏野菜は食べやすい大きさに切り油で素揚げにし、油をよく切っておく。
- ⑥ 魚介を鍋に入れ白ワインを入れて蓋をし中火にかけて蒸す。時々ゆすりながら火を通し色が変わったら火を止める。
- ⑦ フライパンにサラダ油とバター半分の量を入れ玉ねぎを炒めしんなりしてきたら残りのバターと生姜にんにくを入れ炒める。
- ⑧ 香りが立ってきたらカレー粉・片栗粉を加えダマにならないように炒め合わせる。
- ⑨ 《A》を数回に分けて加え煮立ったらトマトと魚介の蒸し汁も加えて再び煮立ったら火を止めて7~8分煮て魚介を加える。
- ⑩ 生クリーム・塩胡椒で味を整えお好みでガラムマサラでアクセントを加えて完成！

おすすめレシピ

あじハンバーグ



【材料と分量(4人分)】

- 鰯…4尾 ●わけぎ…30g ●青じそ…6枚
- 味噌…大さじ1 ●サラダ油…大さじ1
- 《付け合わせ》
- 大根…200g(すりおろしておく) ●青じそ…4枚
- ポン酢醤油…適量 ●パセリ…少々

【作り方】

- ① 鰯は3枚におろして皮も引いてから1cm幅に切ってから包丁で細かく叩く。
- ② わけぎは小口切り青じそは千切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ③ 鰯に青じそ、わけぎ、味噌を加えてさらにたたきしっかりと混ぜる。
- ④ タネを楕円形にまとめ真ん中を少しくぼませる。
- ⑤ フライパンに油をひき、強火でこんがり焼き、焼き目がついたら弱火にし蓋をして蒸し焼きで中まで火を通す。
- ⑥ 皿に青じそを敷き、上に焼きあがったハンバーグ、大根おろしを乗せ完成！

うなぎと夏野菜のそうめん



【材料と分量(4人分)】

- そうめん…300g ●うなぎの蒲焼き…1串
- なす…2本 ●トマト…1個 ●かぼちゃ…100g
- 大葉…2枚 ●みょうが…1個 ●オリーブオイル…大さじ1
- トウモロコシ…お好みの量 ●塩…少々
- 《めんつゆ》
- 醤油…100ml ●本みりん…100ml
- 混合だし汁…700ml ●砂糖…大さじ1

【作り方】

- ① トマトは角切り、ナスは一口大に、かぼちゃは一口大に切りレンジで2~3分加熱して冷ます。大葉とみょうがは千切りにしておく。
- ② 《めんつゆ》の材料を鍋に入れてひと煮たちさせる。あら熱をとって冷蔵庫に入れて冷やし、麺つゆを作っていく。
- ③ トマト・ナス・かぼちゃをガラスボールに入れて塩少々・オリーブオイルと和えてから冷蔵庫で冷やす。
- ④ そうめんは茹でて氷水で洗ってから皿にもり、冷やした野菜等を盛り付けうなぎを最後に乗せて麺つゆをかければ完成！

切昆布えのきのゴマポン和え

【材料と分量(4人分)】

- 切昆布…150g ●えのき…100g
- モロヘイヤ…30g ●炒り白ごま…2g
- ポン酢…大さじ1.5 ●ごま油…小さじ1



【作り方】

- ① 切昆布はサッと湯通ししてザルに揚げ3cm程の長さに切る。
- ② えのきは石づきを落として長さを半分に切りサッと茹でておく。
- ③ モロヘイヤは葉と茎に分けてから先に茎を茹で葉もサッと茹で冷水で冷やす。粗熱が取れたらモロヘイヤを細かく叩いておく。
- ④ ボウルにポン酢・ごま油を合わせて切昆布・えのき・モロヘイヤを加え和える。
- ⑤ 器に盛り付け白ごまを振れば完成！

リャンバンザンユー

【材料と分量(4人分)】

- たこ…120g ●酒…小さじ1 ●片栗粉…小さじ1
- きゅうり…1本 ●ミニトマト…12個
- 《かけ汁》まぜておく
- 醤油…小さじ2 ●酢…小さじ2強
- 砂糖…小さじ1強 ●ごま油…小さじ1



【作り方】

- ① タコは1cmの削ぎ切りにしてから酒に漬けて、その後に片栗粉をまぶす。
- ② きゅうりは4cmの長さ、5mm角の棒状に切る。トマトは半分に切る。
- ③ お湯を沸かし沸騰したら①のタコをサッと茹でて、冷水に取り冷ましておく。
- ④ タコ・きゅうり・トマトを混ぜて、混ぜておいた《かけ汁》を全体にかけてよく和えて完成！