

10月行事カレンダー

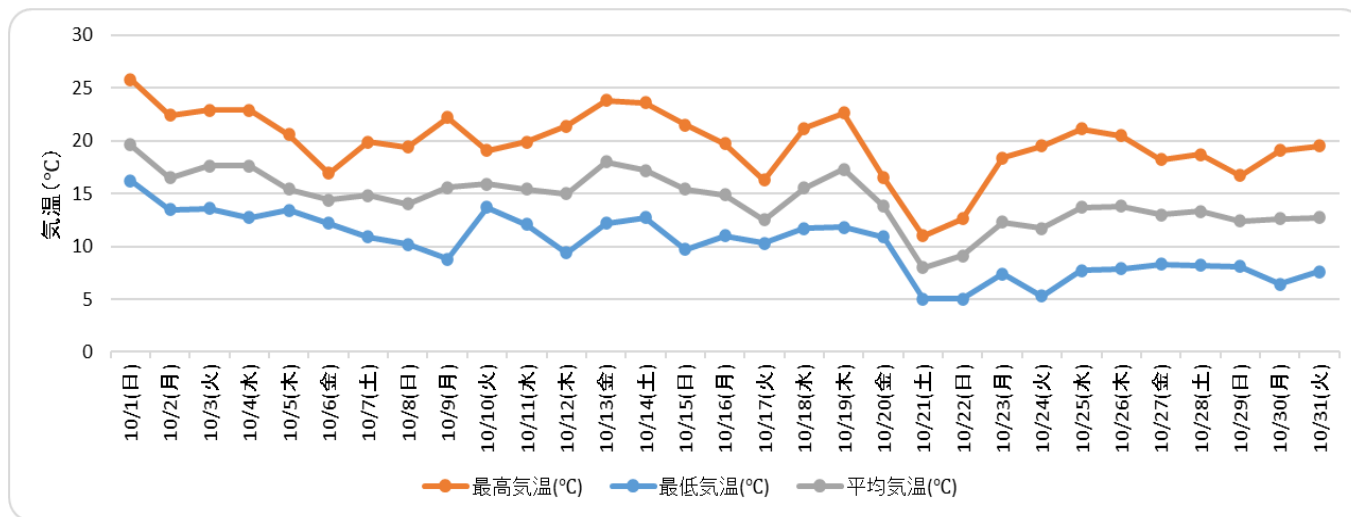
日	曜日	一般行事	青森	市場	日	曜日	一般行事	青森	市場
1	火	国際高齢者デー 国際音楽の日 衣替えの日 国際コーヒーの日・コーヒーの日 日本茶の日			16	水	世界食料デー ポスの日 辞書の日 国消国産の日 いい色髪の日		
2	水	国際非暴力デー 関越自動車道全通記念日 望遠鏡の日 雷山地豆腐の日 スンドゥブの日		市場休	17	木	貧困撲滅のための国際デー 神嘗祭 貯蓄の日 カラオケ文化の日 沖縄そばの日		
3	木	登山の日 ドイツ統一の日 洗浄の日 交通戦争一日休戦の日 とろみ調整食品の日			18	金	統計の日 冷凍食品の日 ドライバーの日 木造住宅の日 フラフープ記念日	津軽食と産業まつり (弘前市：～20日)	
4	金	世界動物の日 イワシの日 都市景観の日 都市景観の日 陶器の日			19	土	ブラックマンデー 海外旅行の日 住育の日 いか塩辛の日 相続税を考える日		
5	土	世界教師デー レジ袋ゼロデー 折り紙供養の日			20	日	世界統計デー 世界骨粗鬆症デー 新聞広告の日		
6	日	国際協力の日 役所改革の日 天むす・すえひろの日 夢をかなえる日		市場休	21	月	国際反戦デー あかりの日 早稲田大学開校記念日 マリルージュの日		市場休
7	月	盗難防止の日 ミステリー記念日 バーコードの日 マナーインストラクターの日			22	火	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭 絹婚記念日 パラシュートの日 あんこうの日		
8	火	寒露 足袋の日 そばの日 焼おにぎりの日			23	水	霜降 電信電話記念日 津軽弁の日		市場休
9	水	世界郵便の日 トラックの日 道具の日 塾の日 アメリカンドッグの日 仙台牛の日		市場休	24	木	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	木	世界メンタルヘルス・デー デジタルの日 目の愛護デー 島の日 銭湯の日			25	金	世界パスタデー 産業観光の日 民間航空記念日 島原の乱の日		
11	金	国際ガールズ・デー 鉄道安全確認の日	津軽民謡短期大学（手踊り教室） (黒石市：～14日)		26	土	原子力の日 青森のお米「つがるロマン」の日		
12	土	世界渡り鳥デー 豆乳の日 PRの日	まるかじりウォーク (板柳町)		27	日	世界視聴覚遺産デー 読書の日・読書週間		市場休
13	日	国際防災の日 世界血栓症デー サツマイモの日		市場休	28	月	速記の日 透明美肌の日 おだしの日		
14	月	スポーツの日 世界標準の日 鉄道の日		市場休	29	火	世界乾癬デー 宝くじ発売の日 おしぼりの日		
15	火	十三夜 世界手洗いの日 きこの日			30	水	香りの記念日 初恋の日 マナーの日		市場休
					31	木	世界都市デー 世界勤儉デー ハロウィン		

10月販促

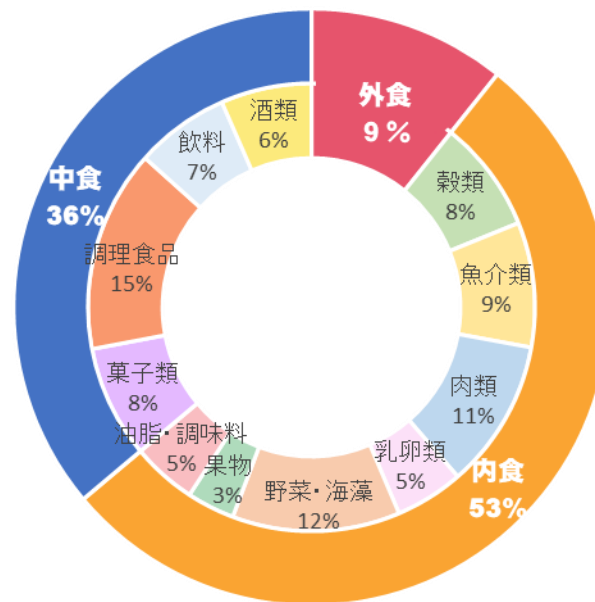
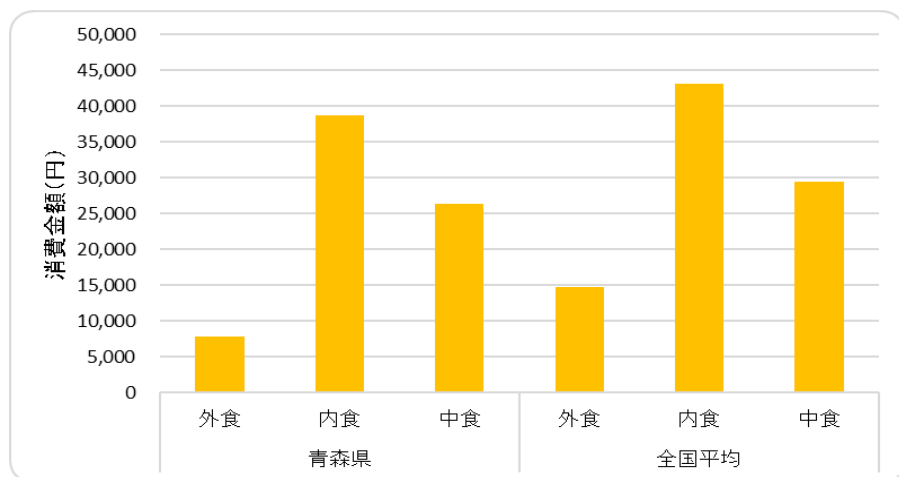
《10月キーワード》

新米シーズン到来
農繁期突入
秋分の日 秋の味覚
鍋・温メニュースタート
10/10 まぐろの日
おにぎり・お弁当商材
10/31 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 45 位
 魚介類費は 5 位

資料:2023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

鍋物シーズン到来！

たら

《2024年商品状況予想》

今期も昨年同様道東地区の水揚げは多くなる見込みで、鱈の相場はシーズンを通して落ち着いた状態で推移する見込みとなっています。おのずと白子・マダラ子も扱いやすい相場が進むものと思います。なお、各地区とも本格的な水揚げは後半戦となると思われます。

今年は品質勝負です！食べて美味しい肉厚のたらを販売しましょう！



《生活背景と与件》

徐々に秋も深まる時期になってきます。鍋物・あったかメニューの需要が高まるので、鍋物の主役真鱈の販促を強化していきます。

鱈は脂質が少なく、低エネルギー・高たんぱく質！
和洋を問わず幅広いメニューと相性抜群！
またカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも充実しています。

《商品案内》

品名	産地	漁法	規格	入り数
鮮真たら	北海道	トロール	10~15k	3~6入
//	//	釣り	10k台	2~5入
//	青森	釣り		1入
//	//	釣り		2~3入
//	岩手	釣り	8k	3~5入
//	秋田	トロール	8~10k	2~3入

《販促 POP 例》



10月おすすめ商品

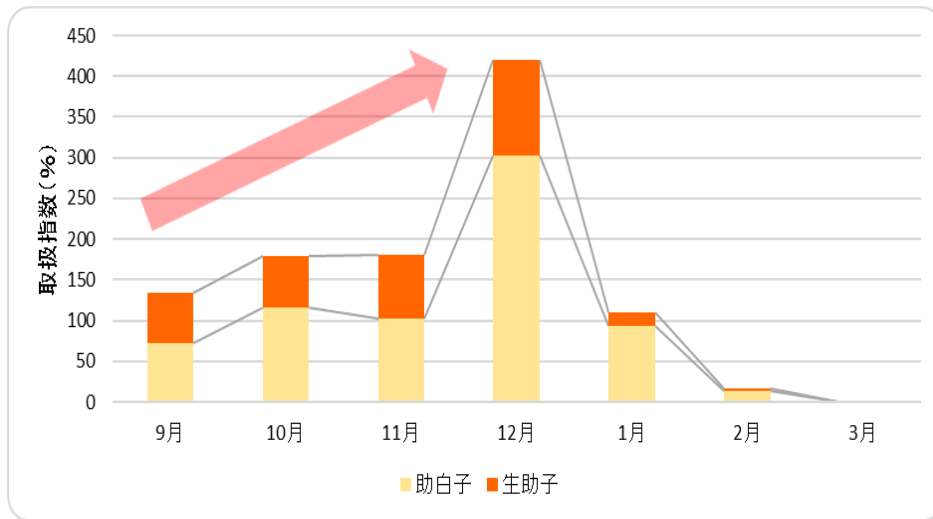
シーズンに入ります！

助白子

《産地状況》

毎年噴火湾は10月解禁ですが本格的に入荷が始まるのは10月後半で白子・助子の品質も11月に入ってから段々良くなってきます。

《当社の取扱状況》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
助白子	噴火湾	500gP	20入
//	//	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》



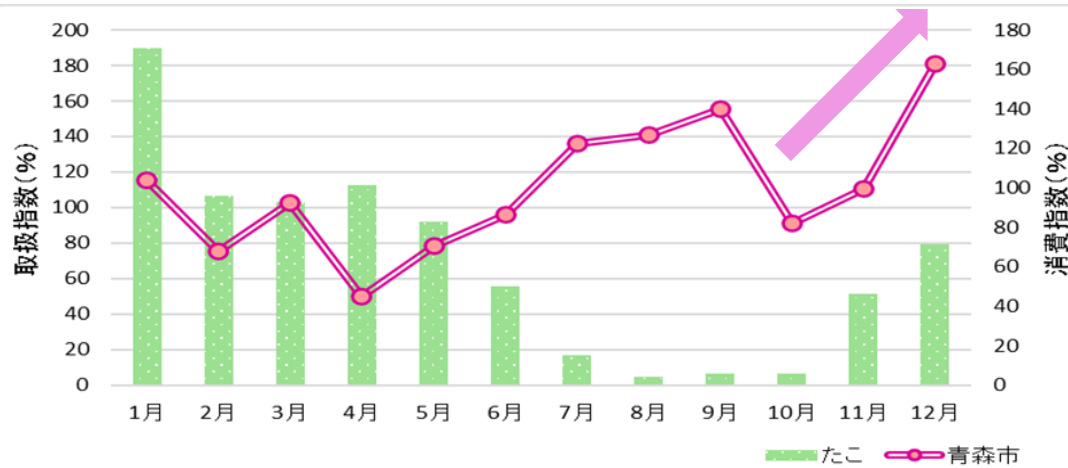
気温も下がり
あったかメニュー
が本格化！
助白子の
味噌汁は
いかがですか？

10月おすすめ商品

国産！地産！

ボイル真蛸

《青森県産たこ水揚げと消費指数》



年末に向けて消費がどんどん高まってきます！

《生活背景と与件》

朝晩がだいぶ寒くなり、温かいメニューが恋しい季節になってきます。温メニューにも使っていただける鮮度抜群で扱いやすいタコの販促を進めていきましょう。

《商品特徴》

前浜でとれたやなぎ蛸を入札後にすぐに加工場に持ち込み加工処理します。たこが活着している状態ですぐにきれいな海水にてボイルしています。したがって身がしまった食感(プリプリ感)と磯の風味は最高です。

品名	産地	規格	入数
浜茹で有頭もみ蛸	青森	6/8k	6/12尾
真タコ足	//	5/7k	4/16本
真タコ頭	//	5/8k	4/10玉



美味しさで定評がある
近海たこはいかがでしょう？

おすすめレシピ

タコバーグバーガー



【材料と分量(3人分)】

- ポイルたこ…180g ●バンズ…3個
- 人参…30g ●リーフレタス…2枚
- 玉ねぎ…30g ●キャベツ…1~2枚
- パプリカ黄…1/4個 ●大葉…2枚
- 枝豆…80g ●サラダ油…大さじ1

【オーロラソース】

- ケチャップ…大さじ2 ●マヨネーズ…大さじ2

【A】

- 卵…1/2個 ●小麦粉…大さじ7 ●塩…1g
- 片栗粉…大さじ2 ●醤油…小さじ1
- 胡椒…少々

【作り方】

- ① タコは洗ってざく切りに、枝豆以外の野菜も洗って皮を剥きざく切りにする。
- ② リーフレタスはよく洗って水を切り、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ ①のタコと枝豆以外の野菜をフードプロセッサーにかけて少し粗いミンチにする。
- ④ ③に【A】の材料を入れてなじむまで搥販させる。(食感が残る位に)
- ⑤ 枝豆を入れてタネを3個に分けて空気を抜くようにして形を整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油を引いて丸く形を整えて両面を焼いていく。(火が通りにくい時は蓋をして蒸し焼きにしていく。)
- ⑦ 焼きあがったらタコバーグのタネは網にあげておく。
- ⑧ オーロラソースの材料を混ぜ合わせバンズの断面に塗り、レタス・タコバーグを乗せて間にもオーロラソースを塗っていく。
- ⑨ バンズで挟んで皿に盛り付けたら完成!

真鱈と白子のお吸い物



【材料と分量(4人分)】

- 真鱈…1切れ ●白子(又は助白子)…200g
- 絹ごし豆腐…1/2丁 ●長ネギ…1/2本
- エリンギ…1本 ●花麩…8個
- 酒…大さじ1/2(2つ)

【混合煮だし汁】

- 水…700ml ●鰹節…7g ●昆布…7g

【A】

- 淡口醤油…大さじ2 ●塩…小さじ1/4
- 酒…大さじ1

【作り方】

- ① 鱈は骨を取り除き、一口大に切ってバットに並べ酒を振りかけておく。
- ② 白子は身を傷つけないようキッチンバサミで筋を取り除き一口大に切る。これをボウルに入れ塩水でふり洗いしてザルにあげ、水気を切って酒を振りかけておく。
- ③ 鍋に水を入れてキッチンバサミで切り込みを入れた昆布を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出して、鰹節を入れる。大きくかき混ぜひと煮たちしたら火を止める。鰹節が沈むまで放置。その後キッチンペーパーで鰹節を濾したら出し汁完成。
- ④ 長ネギは斜め切り、エリンギは薄切り、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに囊の目切り、花麩は水につけて戻しておく。
- ⑤ 混交煮出し汁を火にかけ沸騰前に火を弱めて真鱈をエリンギ、絹ごし豆腐を入れてサッと火を通す。
- ⑥ ⑤に白子を加えて【A】の調味料を加えて味を調える。
- ⑦ 1分程汁を温めたら火を止めて、長ネギを加える。
- ⑧ お椀に盛り付けて花麩を添えたら完成!

おすすめレシピ

すりみの蓮根挟み揚げ



【材料と分量(2人分)】

- 魚のすり身…150g ●蓮根…15cm程度
- 長ネギ…1本 ●生姜…1かけ
- 片栗粉…大さじ3 ●塩…小さじ2
- 卵…1個 ●のり…全形1枚
- ごま…大さじ2

【作り方】

- ① 蓮根は皮を剥き4mmの厚さに輪切りにして酢水にさらす。のりも8等分に切っておく。
- ② すり身、刻みネギ、おろし生姜、ごま、片栗粉(1/3)、塩、溶き卵(半分)を混ぜる。
- ③ すり身を蓮根で挟み海苔を巻く。
- ④ 残っている卵に片栗粉(2/3)と塩少々、水を入れて薄めの衣を作る。
- ⑤ 蓮根が柔らかくなるように低温で揚げてお皿にもりつけ完成！

蛸ときのこアヒージョ

【材料と分量(4人分)】

- ボイル蛸…120g ●しめじ…50g ●わけぎ…5g
- エリンギ…1本 ●醤油…小さじ1/2
- バケット…8切れ
- 【A】●オリーブオイル…大さじ6 ●にんにく…1片



【作り方】

- ① 蛸は7mmの厚さの一口大に切る、しめじは石づきを取り小房に分ける、エリンギは石づきを取り短冊切り、わけぎは小口切りにする。
- ② フライパンに【A】を合わせて弱火に熱しにんにくの香りを出す。
- ③ たこ・しめじ・エリンギを加えて煮て具材に火が通ったら火を止めて醤油を加えて味を調える。
- ④ 皿にもりつけわけぎを散らし、バケットを添えれば完成！

さんまと枝豆のつみれ



【材料と分量(4人分)】

- さんま…5尾 ●枝豆…2束 ●卵…1個
- 味噌…大さじ2 ●片栗粉…少々 ●水…1L
- 和風顆粒だし…小さじ2 ●みそ…適量

【作り方】

- ① さんまを開いてワタ・骨・尾を取り包丁でたたく。
- ② 枝豆を生のままむき、すりばちで8割位にすり潰す。
- ③ すり潰した枝豆に叩いたさんまを合わせて混ぜ味噌を入れて混ぜ混ぜしたら卵とつなぎで片栗粉を入れ混ぜます。
- ④ 鍋に味噌汁を作り沸騰したら③を大きめの団子にして浮いて来たら器に移し完成！

鱈スティックおにぎり

【材料と分量(4人分)】

- 米…300g ●だし汁…450g ●醤油…18g
- みりん…18g ●真鱈…2切 ●酒…15g
- 塩…2g ●みつば…20g



【作り方】

- ① お米を洗って水気を切ってから炊飯器に入れて出し汁を加えて30分程度置いておく。
- ② 鱈に酒と塩を振りかけて下味をつける。①のお米に醤油とみりんを加えてから下味をつけた鱈を上置いて炊飯していく。
- ③ 炊き上がったらタラの骨と皮を取り除き2cm幅に切ったみつばを加えて混ぜる。
- ④ ラップを敷きその上に炊きあがったご飯を乗せてスティック状になるように巻いて形が整ったら完成！