

11月行事カレンダー

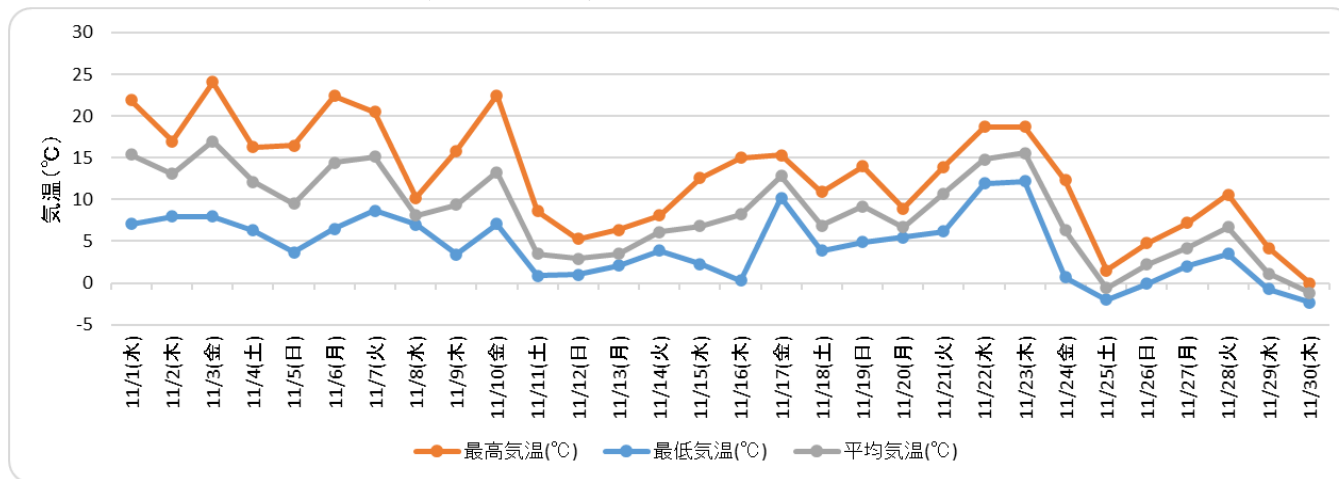
日	曜日	一般行事	青森	市場	日	曜日	一般行事	青森	市場
1	金	計量記念日 灯台記念日 自衛隊記念日 紅茶の日 すしの日 犬の日 泡盛の日	弘前城菊と紅葉まつり (弘前市：～10日)		16	土	いいいろ塗装の日 録音文化の日 自然薯の日 録音文化の日		
2	土	阪神タイガース記念日 キッチン・バスの日 タイツの日 書道の日・習字の日	弘前りんご収穫祭 (弘前市：～3日)		17	日	交通事故による犠牲者を追悼する世界デー 国際学生の日 家族の日 将棋の日		市場休
3	日	文化の日 みかんの日 サンドウィッチの日 レコードの日 文具の日 まんがの日		市場休	18	月	住宅リフォームの日 いい家の日 防犯の日 音楽著作権の日		
4	月	かき揚げの日 いいよの日 40祭の日 いい推しの日 いい刺しゅうの日 いい姿勢の日		市場休	19	火	世界トイレの日 農協記念日 鉄道電化の日 いい息の日 いい塾の日 いい育児の日		
5	火	世界津波の日 津波防災の日 雑誌広告の日			20	水	世界こどもの日 毛皮の日 ピザの日		市場休
6	水	お見合い記念日 アパート記念日 いいもち麦の日 巻寿司の日 手巻ロールの日			21	木	フライの日 かきフライの日 フライドチキンの日 世界テレビ・デー 世界哲学の日		
7	木	立冬 鍋の日 もつ鍋の日 知恵の日 釧路ししゃもの日 いい女の日 ソースの日			22	金	回転寿司記念日 いい夫婦の日 大工さんの日 ペットたちに感謝する日 大人の日		
8	金	世界都市計画の日 いい歯の日 刃物の日 レントゲンの日 いいお肌の日 いい泡の日			23	土	勤労感謝の日 牡蠣の日 いいふみの日 いい夫婦の日 いい兄さんの日	第27回弘前市場まつり (弘前市)	市場休
9	土	119番の日 換気の日 いい靴の日 タピオカの日 いい地球の日 いいパックの日			24	日	オペラ記念日 鯉節の日 進化の日 冬人参の日 思い出横丁の日		市場休
10	日	エレベーターの日 ハンドクリームの日 井戸の日 断酒宣言の日 いい友の日	中野もみじ山ライトアップ (黒石市：10/19～11/10)	市場休	25	月	女性に対する暴力廃絶のための国際デー ハイビジョンの日 OLの日 いいえがおの日		
11	月	鮭の日 いい出会いの日 世界平和の日・第一次世界大戦停戦記念日			26	火	ペンの日 いい風呂の日 いいチームの日 いいプルーンの日 ポリフェノールの日 鉄分の日		
12	火	洋服記念日 四季の日 いいにらの日			27	水	更生保護記念日 ノーベル賞制定記念日		市場休
13	水	うるしの日 いいひざの日 一汁三菜の日		市場休	28	木	税関記念日 太平洋記念日 洗車の日		
14	木	世界糖尿病デー いい石の日 アンチエイジングの日			29	金	いい服の日 いい肉の日 いいフグの日		
15	金	七五三 きもの日 こんぶの日	北金ヶ沢の大銀杏ライトアップ (深浦町：～12/3)		30	土	年金の日 砂糖の日 本みりんの日		

11月販促

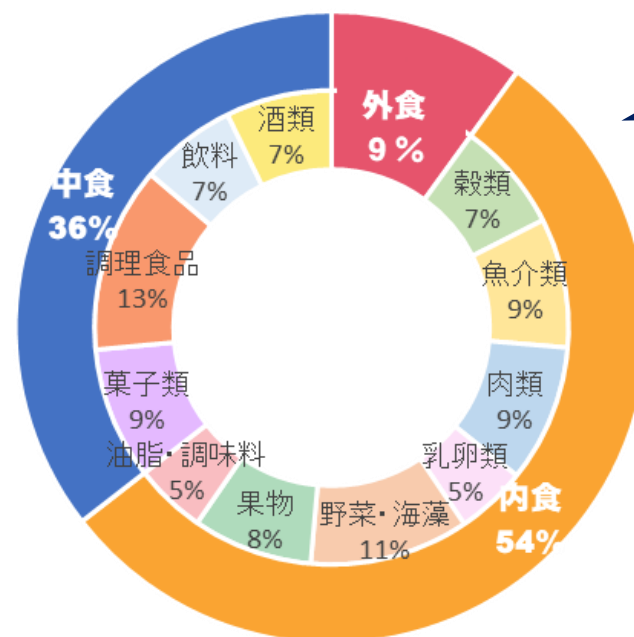
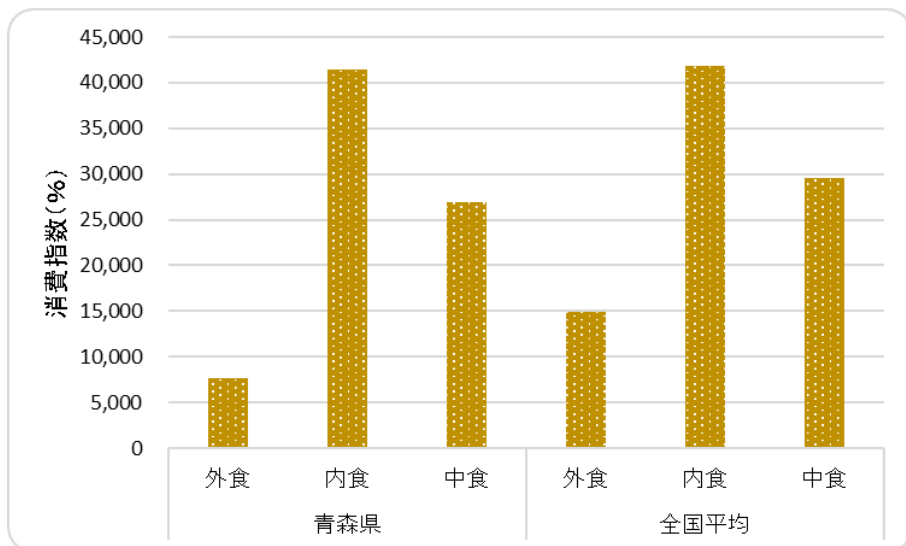
《11月キーワード》

- 11/1 寿司の日
- 11/7 鍋の日
- 11/11 鮭の日
- 11/15 昆布の日・蒲鉾の日
- 11/21 フライの日
- 11/22 回転寿司記念日
- 11/23 牡蠣の日
- 11/24 鯉節の日

《青森市の11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 42 位
魚介類費は 4 位

資料:2023年11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

11月おすすめ商品

いよいよ県内全域で解禁！

むつ湾なまこ

《生活背景と与件》

地産地消や産直の象徴の商品です。県内全域で解禁となりますので水産売り場に《旬》をしっかりと打ち出してください。

《水揚げスケジュール》

品名	産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なまこ	陸奥湾	○	○	×	×	×	×	△	○	◎	◎	◎	○
赤なまこ	日本海	△	×	×	×	×	×	△	○	◎	◎	○	○
青なまこ	陸奥湾	△	×	×	×	×	×	△	○	◎	◎	○	○



《なまこ調理方法》

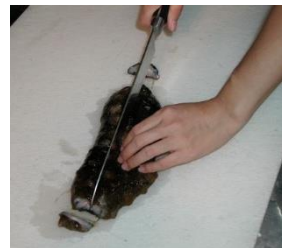
- ① 両端を包丁で切り、縦に包丁を入れて、内臓を取り出します。
- ② 水道水で中の砂や残っている内臓をきれいに流します。なべに塩を少々入れて中火にして火をかけます。
- ③ 鍋のお湯が小さい気泡が少し表面に出てきたら、なまこを入れて表面が少々丸まったらなまこを鍋から取り出して、氷水ボールに入れて急激に荒熱をとります。
- ④ 十分に冷えたら、水気を取り、なまこを食べやすい大きさに切ってから、好みの味で味付けをしてください。冷蔵庫で少々ねかせると味がなじみます。

《相場状況》

昨年の産地状況	福島の問題で中国への輸出がストップとなり、加工屋筋も在庫があるため静観となり、大サイズ、小サイズともに近年にはない安値相場で取引されました。12月はk5000円弱と一昨年より3割安でした。
今年の産地状況予想	毎年、加工屋の在庫と輸出次第で相場は大きく変動しますが、今年も中国への輸出は不透明な状況です。ただ、生食用の小サイズは少なめで、横浜なまこもほぼ大サイズになっています。また、加工屋も大サイズだけでなく小サイズも使うため、小サイズの引き合いも強く大サイズより高値で推移することも予想されます。相場は加工屋次第ですが昨年並みの相場で推移すると予想されます。

《商品案内》

品名	産地	グレード	量目
なまこ	青森むつ湾	特々	3k



11月おすすめ商品

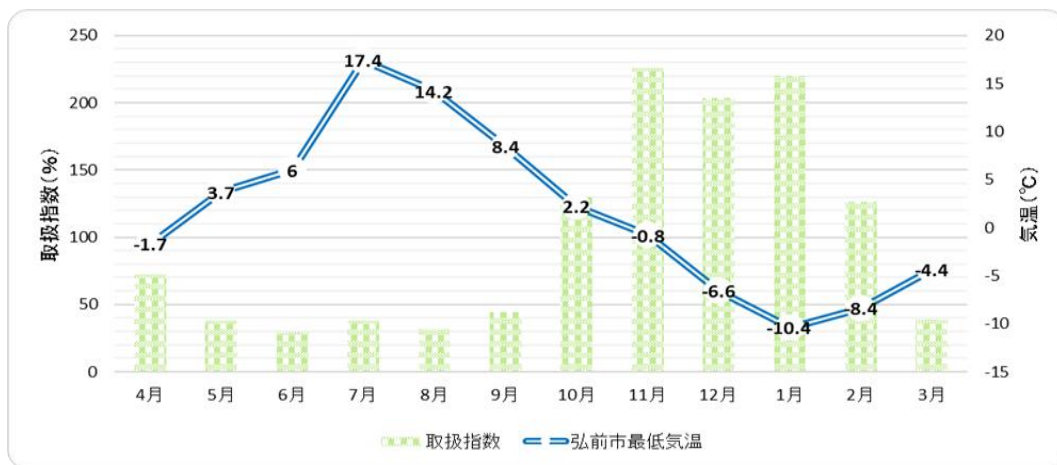
地産地消！おもてなし料理に！

青森産真鱈

《産地状況》

下北定置・脇野沢定置・下前小泊刺し網と各地水揚げはあるものの出荷業者の買いが強い為安堵はできません。価格的には小泊刺し網・品質的には定置ものです。

《当社取扱指数と弘前市の最低気温の推移》



《商品案内》

品名	産地	規格	入数
たら	下北	オス	1入
〃	〃	メス	1入
〃	〃	込み	2~3入

《生活背景と与件》

青森県にはじゃっぱ汁という地元ならではの鍋がり、寒い時期にや人が集まる時期に鱈でおもてなしする習慣があります。鍋意外にも鱈はたんぱくで様々な料理に合いますので商品造りを強化していきましょう。

《販促 POP 例》

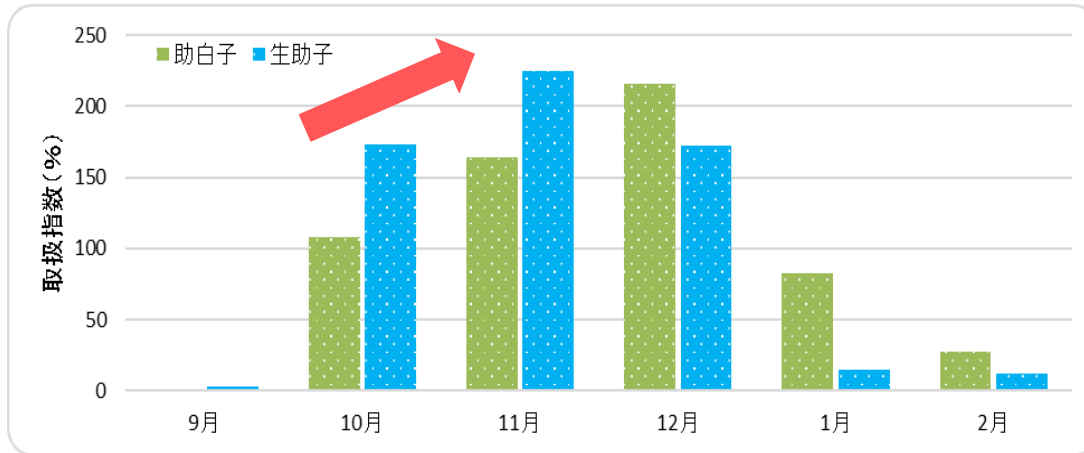


11月おすすめ商品

寒さが本格してきたらホットメニューの季節です！

真白子

《当社の取扱指数推移》



《商品状況》

11月/中旬から少しずつ入荷が増えます。相場は11月後半～12月中旬がやすくなりそれ以降は徐々に高くなり年末に際しては値上がりします。

品名	産地	グレード	規格
真白子	宮城 北海道	上物	3k
//		"	3k
//		"	2k

《生活背景と与件》

11月に入ってから本格的に水揚げになっています。白子よりも助子の比率が高く12月にかけて比率は白子へと変わっていきますので量販のタイミングを間違わない様に日々チェックしてください。



《水揚げスケジュール》

商品	産地	11月			12月			1月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
真白子	北海道	△	△	○	○	◎	◎	○	△	
//	三陸	△	○	○	◎	◎	◎	○	△	△

11月おすすめ商品

国産！水揚げ本格化！

やりいか

《商品状況》

本格的に噴火湾の定置漁がスタートします。2尾3尾のパック売りや、皿盛りにして売り出ししてください。函館の釣物は鮮度抜群なので、お造りやお刺身で販売してください。*10月初旬でイカ釣りにヤリイカ（海峡）が連れている状況の為もしかするとスルメが終わるのが早くヤリイカが早い為ヤリイカの販売に可能性があるかもしれません！

用途に応じて
産地やサイズ
を変えた展開
を！！

お刺身に最適

「函館産ヤリイカ」

《商品特徴》 函館の前浜での釣物です。

15尾20尾はお造り・お刺身で、30尾40尾は2～3尾パックのパック売りでの販売をお奨めします。

塩焼き・煮付けに

「八戸産ヤリイカ」

《商品特徴》八戸の前浜でのトロール漁です。鮮度的には釣物よりはやや落ちるものの大サイズは十分お刺身でも美味しくいただけます。中心サイズは、中～小サイズになりますので、塩焼き用や煮付け用で販売をお奨めします。

《商品案内》

品名	産地	規格	入数
釣りヤリイカ	北海道函館	4k	15尾
〃	〃	〃	20尾
〃	〃	〃	30尾
〃	〃	〃	40尾
定置ヤリイカ	北海道噴火湾	〃	15～20尾
〃	〃	〃	20～30尾
〃	〃	〃	30～40尾



おすすめレシピ

助宗たらこと真白子のクッパ



【材料と分量(4人分)】

- 助宗たらこ…40g ●真白子…70g ●卵…1個
- 小松菜…3株 ●干し椎茸…7g ●長ネギ…50g
- えのきだけ…100g ●生姜…5g
- ごはん…2合分
- 万能ねぎ…2本 ●水…5カップ
- 鶏ガラスープの素…小さじ2 ●塩…小さじ1/2
- 酒…大さじ2

【作り方】

- ① 生たらこと真白子にそれぞれ酒大さじ1を振って臭みを取る。
- ② 干し椎茸をぬるま湯につけてもどし、薄くスライスする。
- ③ 小松菜は3cmに切る。えのきだけは石づきを切り落として3cmに切る。長ネギは斜め薄切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水・椎茸の戻し汁・鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜・しいたけ・えのきだけ・長ネギを火が通るまで煮る。
- ⑤ ④にご飯を加えてひと煮たちさせ酒を取り除いた生たらこと真白子を加えてサッと火を通す。
- ⑥ 最後に溶きほぐした卵を加えてひと混ぜする。
- ⑦ 器に盛り付けたら、万能ねぎを散らして完成！

寒い日には体が温まる一品を！野菜もたっぷり加えてスタミナアップ！すりおろした生姜を加えると風邪予防にぴったりな一品に仕上がります。

牡蠣と彩り野菜グラタン



【材料と分量(4人分)】

- 牡蠣…12粒 ●片栗粉…大さじ1
- しめじ…1袋 ●玉ねぎ…1/2個
- バター…5g(炒め用)
- かぼちゃ…120g ●ブロッコリー…1/4個
- ミニトマト…6個 ●ペンネ…50g
- ミックスチーズ…50g ●薄力粉…大さじ4
- バター…35g(ホワイトソース用)
- 牛乳…300ml ●白胡椒…少々

【作り方】

- ① 牡蠣は片栗粉を振って軽く揉み洗いしておく。
- ② しめじ…小房にほぐす。玉ねぎ…薄切りにする。かぼちゃ…1.5cm角にして固ゆでする。ブロッコリー…小房に切り、さっと茹でる。ミニトマト…半分にする。
- ③ ペンネを茹でておく。
- ④ しめじを玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら牡蠣もさっと炒める。火が通ったら牡蠣は取り出しておく。
- ⑤ 厚手の片手鍋にバターを加えて弱火にかけて溶かし、薄力粉を加えてホワイトソースを作る。
- ⑥ ⑤の鍋に牛乳と白胡椒を加えて伸ばしホワイトソースを作る。
- ⑦ ホワイトソースが温かいうちに炒めた野菜と茹でたペンネを入れて混ぜる。
- ⑧ グラタン皿に⑦を入れてその上にかぼちゃとブロッコリーとミニトマトを彩りよく乗せ、牡蠣ものせる。
- ⑨ ⑧の上にミックスチーズをかけてオーブン240度で10分加熱していく。
- ⑩ 焼きあがったらオーブンから取り出し完成！

おすすめレシピ

イカ足秋のコロコロサラダ



【材料と分量(4人分)】

- イカ(足)…1杯分 ●さつまいも…1/4本 ●人参…1/4
- 玉ねぎ…1/4個 ●水…500ml ●コンソメ…1個
- マヨネーズ…大さじ1.5 ●パセリ…適量

【作り方】

- ① 野菜は1cm角にする。イカ足も2cm位の大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れてさつまいも・人参を5分位茹で、イカ足・玉ねぎ・コンソメも加えてさらに煮る。
- ③ 野菜に火が通ったらザルにあげる。
- ④ 茹で上がった野菜を食べる直前にマヨネーズで和え皿に盛りつけパセリを散らせば完成！

ヤリイカとスナップエンドウのオニオンドレッシングサラダ

【材料と分量(4人分)】

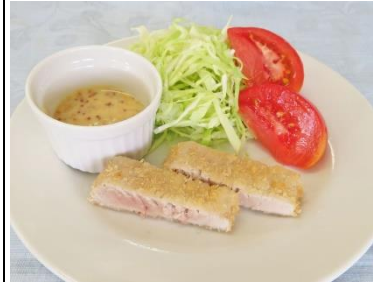
- ヤリイカ…2杯 ●酒…大さじ1 ●水菜…1房
 - スナップエンドウ…12本 ●ブリーツレタス…2枚
 - オニオンドレッシング…適量
- 《オニオンドレッシング》材料をミキサーで混ぜる。
- 玉ねぎ…1個 ●にんにく…1/2片 ●塩…20g
 - 砂糖…12g ●酢…140ml ●油 540ml



【作り方】

- ① ヤリイカの軟骨を抜き取り、目玉とくちばしも取って輪切りにする。足は3cmに切る。
- ② 沸騰したお湯に酒を入れてサッと茹でる。ザルに上げて水を切っておく。
- ③ スナップエンドウは筋を取り、塩を加えたお湯で1分程茹で流水にさらして熱を取り、3等分位に斜め切りにする。水菜は洗って3cmの長さに切る。ブリーツレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ①とスナップエンドウをオニオンドレッシングで和える。
- ⑤ 器にブリーツレタス・水菜を敷き、その上に④を乗せて完成！

まぐろの米粉レアカツ



【材料と分量(4人分)】

- 黄肌鮪…1冊 ●塩…1g ●胡椒…少々 ●水…大さじ3
- 米粉…大さじ4 ●パン粉…20g ●サラダ油…適量
- キャベツ…1/6個 ●トマト…1個

《A》

- 粒マスタード…大さじ2 ●はちみつ…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ4

【作り方】

- ① キャベツは洗って千切りに、トマトはくし形に切る。《A》は混ぜておく。
- ② まぐろはキッチンペーパーで水気を切り、全体に軽く塩胡椒をする。
- ③ 米粉と水を混ぜてまぐろをくぐらせ、パン粉を付ける。2回繰り返す。
- ④ フライパンにサラダ油を適量入れて180℃に熱し③を入れて1~2分揚げて裏返し30秒程こんがりするまで揚げて取り出す。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り器に盛り付けて《A》のソースをかけて完成！

切昆布えのきのゴホン和え



【材料と分量(4人分)】

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

【作り方】

- ① 切昆布はサッと湯通ししてザルにあげて3cm程の長さに切る。
- ② えのきは石づきを切り落として長さを半分にしてサッと茹でる。
- ③ モロヘイヤは茎と葉に分けておき、先に茎から茹で最後に葉も加えてサッと茹で冷水に取る。
- ④ 茹でたモロヘイヤを細かく叩いておく。
- ⑤ ガラスボウルにポン酢とごま油を合わせておき、切昆布・えのき・モロヘイヤを入れて和え、器に盛り付け炒った白ごまを振って完成！