

# 2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	重ね正月・一夜正月 テレビ放送記念日 琉球王国建国記念日 メンマの日	ザ・もつけ祭り&冬花火 (青森市)		16	日	天気図記念日 寒天の日 全国狩猟禁止の日 似合う色の日		市場休
2	日	節分 のり巻きの日 夫婦の日 情報セキュリティの日 国際航空業務再開の日 香版設置記念日		市場休	17	月	中部国際空港開港記念日 千切り大根の日 電子書籍の日	八戸えんぶり (八戸市：～20日)	
3	月	立春 絵手紙の日 神社本庁設立記念	あおもり雪灯まつり (青森市)		18	火	嫌煙運動の日 エアメールの日		
4	火	世界対がんデー 西の日			19	水	プロレスの日 天地の日		市場休
5	水	プロ野球の日 日本語検定の日 笑顔の日		市場休	20	木	世界社会主義の日 アレルギーの日		
6	木	海苔の日 抹茶の日 ブログの日 お風呂の日			21	金	国際母語デー 食糧管理法公布記念日 漱石の日		
7	金	北方領土の日 長野の日・オリンピックメモリアルデー フナの日 国産ブナ材の日			22	土	猫の日 世界友情の日 竹島の日 食器洗い乾燥機の日 行政書士記念日		
8	土	針供養 郵便マークの日 つばきの日 スパの日 艶の日 にわたりの日			23	日	天皇誕生日 税理士記念日 富士山の日 ふるしきの日 富士見の日		市場休
9	日	ふぐの日 服の日 漫画の日 大福の日 学習機の日		市場休	24	月	鉄道ストの日 クロスカントリーの日 地蔵の縁日	たっこにんにくまつり (田子町)	市場休
10	月	世界マメの日 海の完全祈念日 左利きグッズの日 ニットの日 ふきのとうの日 簿記の日			25	火	夕刊紙の日 親に感謝の気持ちを伝える日		
11	火	建国記念日 干支供養の日 わんこそば記念日 出雲そばの日		市場休	26	水	二・二六事件の日 血液銀行開業記念日		
12	水	レトルトカレーの日 黄ニラ記念日			27	木			
13	木	世界ラジオデー 苗字制定記念日 日本遺産の日			28	金			
14	金	バレンタインデー チョコレートの日							
15	土	春一番名付けの日 全日本スキー連盟設立の日	百石えんぶり (おいらせ町：～17日)						

# 2月販促

## 《2月キーワード》

2/2 節分 恵方巻

2/9 ふぐの日

立春

鍋物商材 時化対策

受験シーズン

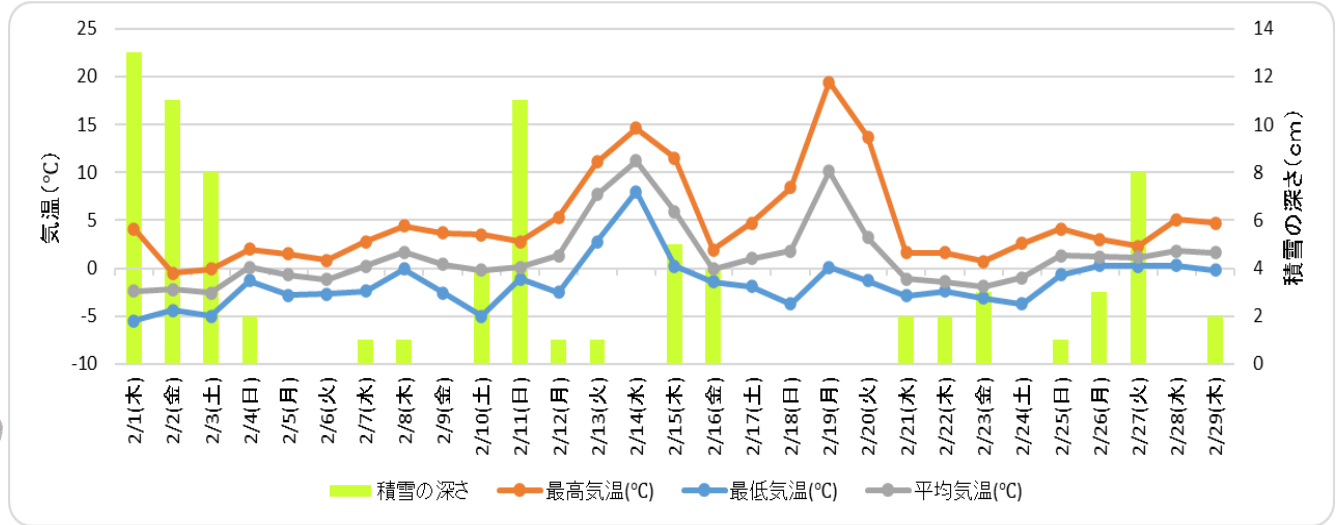
ひなまつり仕掛け月

2/14 バレンタインデー

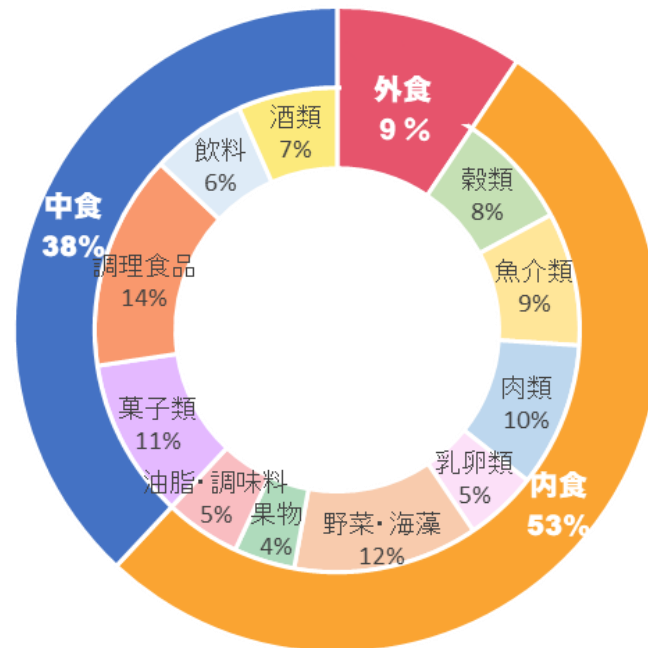
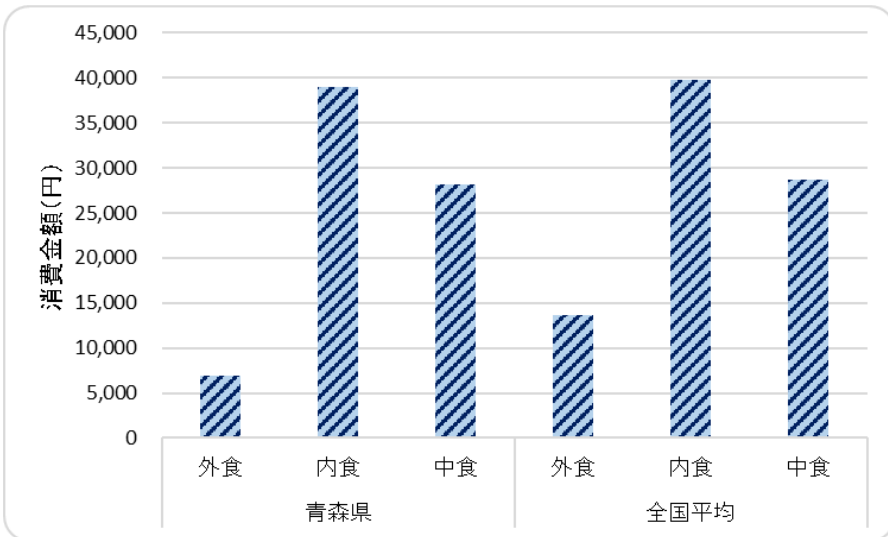
春物準備物



## 《青森市の2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41位  
魚介類費は4位

資料:2024年2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

## 2月おすすめ商品

ひなまつり仕掛け月！

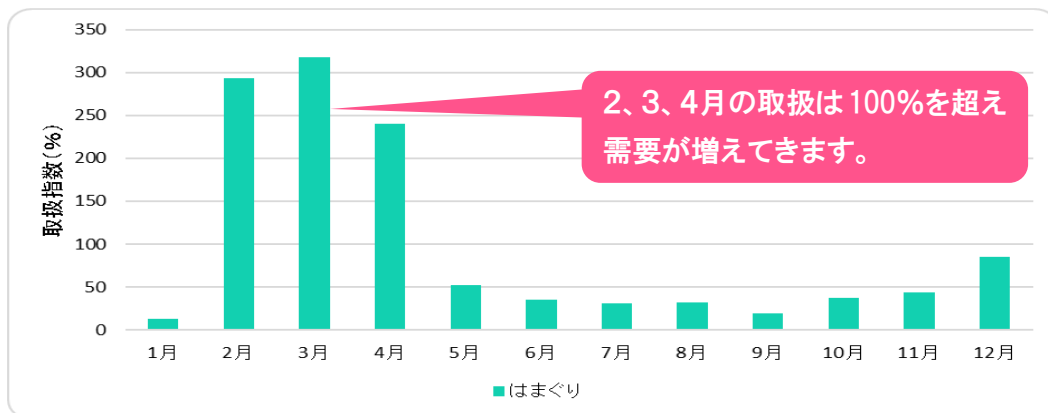
# はまぐり

### 《商品状況》

#### はまぐり

今年国産ハマグリは、千葉県産のメインは中サイズとなりますが、大・中サイズともに数量は例年並みにあります。また、中国産は夏場に死に貝が多くあり中には状態が良くないものが混ざっていたこともありましたが、冬場は状態は良くなり、中国からの搬入も減っているため相場は若干高めですが、数量は昨年並みにはあります。

### 《はまぐりの月別取扱状況》



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
はまぐり	中国	2k	40/45個
//	//	//	55/60個
//	//	//	75/80個
//	北海道	5k	バラ
//	//	//	バラ

### 《生活背景と与件》

1月後半から2月にかけていよいよ本マスシーズンが到来します。走りの本マスは今から売り込んでいきましょう！



茶わん蒸しやお吸い物にも！

### 《販促 POP 例》

はまぐり  
**蛤**

亜鉛 タウリン  
アスパラギン酸  
カリウム  
ビタミンB12  
カルシウム

はまぐりは、対になっている貝殻でなければ  
ぴったりと合いません。  
このことから、仲の良い夫婦を表し、  
一生一人の人と添い遂げるようにという  
願いが込められた縁起物です

低カロリーで栄養も満点！  
体内でつくりことができない  
ミネラルが豊富！疲労回復や美肌にも！

## 2月おすすめ商品

お祝事に！

# アルゼンチン赤エビ

### 《商品の特徴》

ボタン海老・南蛮海老等の生食海老より価格も極めて安価な海老です。有頭の大型海老ですので、1年を通して刺身用としてはもちろん、鍋・塩焼・天ぷら・フライ等の加熱料理でも甘みがまして美味しい海老です。

### 《商品造り案》



大型サイズで  
差別化！

お祝の席には  
有頭が栄えます！



### 《商品案内》

品名	産地	サイズ	規格
アルゼンチン赤エビ	アルゼンチン	k10/20	2k×6入
〃	〃	k20/30	〃
〃	〃	k30/40	〃

### 《生活背景と与件》

来月始めはひなまつり・卒業式など、仲間や家族と集まり食事をする機会も多いです。今月から積極的に販促強化していきましょう。

### 《販促 POP》



## 2月おすすめ商品

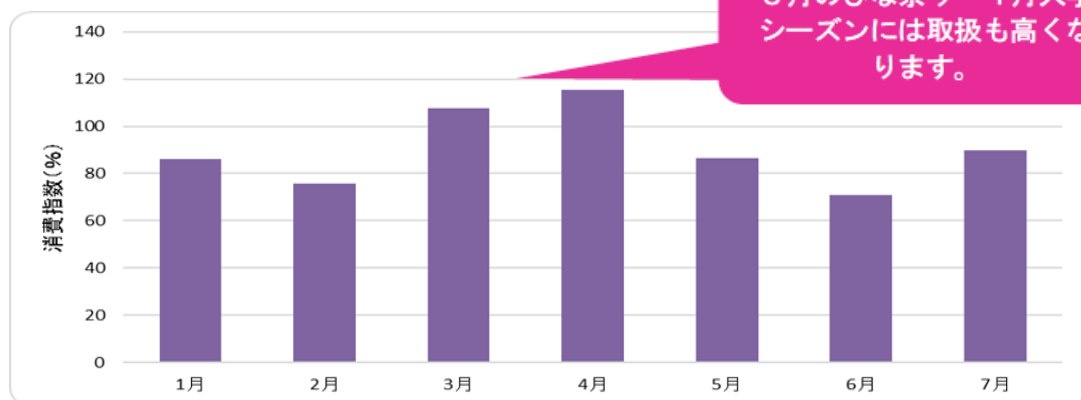
時化対策！3月の仕掛け月！

# 養殖真鯛

### 《商品状況》

今年の状況は昨年並みの相場が予想されます。需要が増えてくる月ですので用途別に鍋提案も含め積極的に販売していきましょう。

### 《鯛の販促状況》



### 《生活背景と与件》

2月は節分やバレンタインデーなど行事もあるほか、3月にはひなまつりに向けて鯛の動きが活発になる時期です。まだまだ天候が不順で鮮魚の入荷が不安定な時期です。高値安定傾向の鯛ですが、イベント・用途に合わせた商品造りをしっかりやりましょう。

### 《販促 POP》



### 《商品特徴》

グアバ茶ポリフェノール高配合飼料を与えられ徹底した品質管理のもと育てられた乙女鯛は、自然な桜色をした弾力のある肉質が特徴です。



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
乙女鯛	愛媛	3k台	2入
養殖鯛	愛媛	2k台～	//

## 2月おすすめ商品

郷土の味！

# 陸奥湾ボイルツブ

### 《年間スケジュールと商品状況》

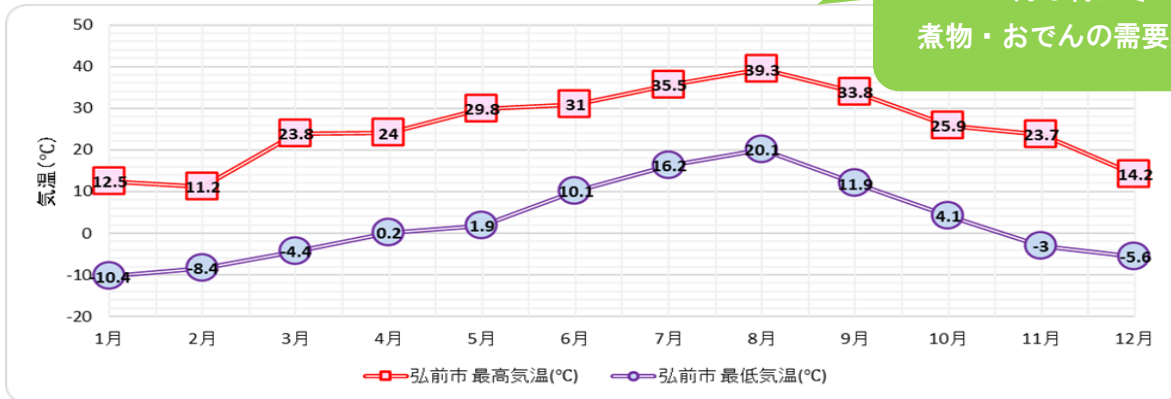
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
串つぶ	漁期	○	○	◎						△	◎	◎	◎
	販売期	○	◎	◎						◎	◎	◎	○

### 《生活背景と与件》

粒の需要と言えば、煮物・和え物と大きく2つのパターンですが、サイズ的にも大きいもの、お手ごろの物と品揃えする必要があります。特にサイズUPする必要はあります。

### 《販促 POP》

### 《弘前市年間気温推移》



2月は特に寒い時期です。  
煮物・おでんの需要が高くなります。



### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
串粒	青森 陸奥湾	5刺/300~250g	27~30入
//	//	6刺/200g	36入
バラ粒	//	大/25/30玉	1kg×8入
//	//	中/45/55玉	1kg×8入



## おすすめレシピ

### 真鯛の豆乳うどん



#### 【材料と分量(4人分)】

- うどん…300g●真鯛…1 冊●小葱…2 本
- おくら…2 本●かいわれ大根…1/2
- 白すりごま…大さじ 1

#### 【かけ汁】

- めんつゆ…大さじ 4●無調整豆乳…400ml
- 白ねりごま…大さじ 2●ラー油…お好みで

#### 【作り方】

- ① ねりごまに麺つゆを少しずつ加える。豆乳を加えてかけ汁を作る。
- ② 小葱は洗って値を切り落とし小口切りに、オクラは塩で板ずりしてから茹で輪切りに、かいわれ大根は根を切り落とし洗っておく。
- ③ 真鯛をサッと湯にくぐらせ氷水で締め、一口大に切る。
- ④ うどんは熱湯で茹で、表示時間を参考に好みの硬さに茹で、流水で数回ぬめりを取り取り、水気を切る。
- ⑤ うどんを皿にもり①のかけ汁、②・③のトッピングを乗せて完成！

### かまぼこサンド

#### 【材料と分量(4人分)】

- かまぼこ(紅白)…1 本ずつ●きゅうり…1/3 本
- 鰹節…1/2 パック●梅干し…1 つ●納豆…1/2 パック
- ブロッコリースプラウト…1/4 パック●スライスチーズ…1 枚
- しらす…20g●大葉…2 枚

#### 【作り方】

- ① かまぼこは包丁の背を使い板からはがし8等分にする。割りばしをかまぼこの上下に添えかまぼこに切れ目を入れる。
- ② 具材の準備をする。きゅうりは斜めに薄くスライスにする。ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。大葉は茎を切り縦半分に切る。梅干しは種を抜き、軽く押しつぶす。納豆は器に開けておき、チーズは蒲鉾の切れ目のサイズに合わせて切る。
- ③ かまぼこの切れ込み部分にお好みの具材は挟めて完成！



### 青森風おでん～生姜味噌添え～



#### 【材料と分量(4人分)】

- だし汁…1500ml●醤油…大さじ 3
  - みりん…大さじ 3●大根…輪切 4 切●人参…40g
  - こんにゃく…100g●ごぼう天…80g
  - つぶ貝…4 個●むすび昆布…4 個●たまご…2 個
- 《生姜みそ》
- 生姜…20g●砂糖…大さじ 2●味噌…大さじ 2 強
  - みりん…大さじ 2 強

#### 【作り方】

- ① 《生姜みそ》を作っていく。生姜の皮をむいてすりおろす。小鍋に生姜みその材料をすべて入れてとろみがつくまで加熱させて完成。
- ② 大根を 2cm幅の輪切りにして米のとぎ汁で茹でる。※面取りや隠し包丁を入れるとよりキレイに仕上がります。
- ③ ツブ貝の下処理をします。殻や身のぬめりや汚れを洗い流してから熱湯をかける。ぬめりが強く感じる時は塩をしてもみ洗いをする。
- ④ たまごは水から茹で、沸騰してから 12 分たったら冷水につけて殻をむく。
- ⑤ こんにゃくは厚さを半分にして三角に切り、熱湯を通しておく。
- ⑥ にんじんは 1cmの長さの花形に切る。
- ⑦ 出し汁に調味料とすべての下処理した食材を加えて 1 時間程度ゆっくりと煮込んだ後にお皿に盛り付け完成！
- ⑧ 召し上がる際に①の生姜みそをつけてお召し上がり下さい。

## おすすめレシピ

### カレイのわさびドレッシング仕立て



#### 【材料と分量(4人分)】

- マガレイ(切り身)…300g●塩…少々
- サニーレタス…1/2個
- ペビーリーフ…1/4袋●パプリカ…1/4個
- 玉ねぎ…1/4(ドレッシング用)
- 《ドレッシング》※材料を混ぜておく。
- 醤油…小さじ2●オリーブオイル…小さじ1
- 塩…少々●こしょう…少々●わさび…2g
- レモン果汁…大さじ2/3

#### 【作り方】

- ① カレイはサッと塩を振っておいておく。
- ② 野菜は洗っておき、レタスは一口大にちぎる、パプリカは1cm角に切る、玉ねぎはみじん切りにして皿に広げておく。
- ③ 玉ねぎは混ぜておいた《ドレッシング》を合わせてわさびドレッシングを作る。
- ④ カレイはグリルでこんがり焼身ほぐしておく。
- ⑤ 皿に野菜類を乗せてカレイを乗せ、ドレッシングをかけたら完成！

### はんぺんおひたし

#### 【材料と分量(4人分)】

- ほうれん草…1束●はんぺん…1枚
- 鰹節…1袋●めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1



#### 【作り方】

- ① はんぺんは短冊切りにしておく。
- ② ほうれん草をシャキッと歯応えが残る位に茹でる。水にさらしてからよく絞る。
- ③ ほうれん草を3cmの長さに切る。
- ④ ボウルにはんぺん・ほうれん草・めんつゆを加えて混ぜ、鰹節も半分加えてさらにまぜていく。
- ⑤ お皿に盛り付けて残りの鰹節をかけて完成！

### はまぐりと旬野菜のパエリア



#### 【材料と分量(4人分)】

- はまぐり…12個●米…2合●玉ねぎ…1/2個
- にんにく…2片●たけのこ…2本
- アスパラ…4本●エリンギ…大1/2本
- パプリカ…1/3個●万能ねぎ…2本
- 水…350ml●顆粒コンソメ…小さじ2
- オリーブオイル…大さじ4

#### 【作り方】

- ① はまぐりは3%濃度の塩水に3時間ほどつけて砂抜きをしておく。
- ② 米を2回洗ってザルに上げ水気を切っておく。
- ③ 材料を切る。玉ねぎ・にんにくはみじん切り、アスパラは4等分に斜め切り、たけのこ・エリンギは4センチ程度の長さに切り薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 水に顆粒コンソメを入れて塩こしょうをしてスープを作っておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎも炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたら米を加えて透き通るまで炒める。
- ⑦ ④のスープを加えて洗ったはまぐりとたけのこ・エリンギ・アスパラ・パプリカを並べていく。
- ⑧ 蓋をして沸騰したら中弱火にして25分たったら火を消し10分程蒸らす。
- ⑨ はまぐりの貝が開き、米に芯が無くなったことを確認する。
- ⑩ 一度貝をバットに移してからごはんをほぐす。
- ⑪ ご飯をお皿に盛り付けてバットに寄せておいた貝を彩りよく並べて、最後に小葱を散らせば完成！