

# 3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	防災の日・防災用品点検の日 豚の日 労働組合法施行記念日 デコボンの日	冬の奥入瀬ナイトツアー (~2日迄：十和田市市)		16	日	国立公園指定記念日 十六団子の日 財務の日		市場休
2	日	ミニの日 ミニぶたの日 後楽園開園記念日 出会いの日		市場休	17	月	彼岸入り 漫画週刊誌の日 聖パトリックの祝日 みんなで考える SDGs の日		
3	月	雛祭り・上巳・桃の節句 世界野生生物の日 平和の日 耳の日 三の日			18	火	精霊の日 明治村開村記念日 点字ブロックの日 春の睡眠の日		
4	火	ミシンの日 サッシの日 三線の日(さんしんの日) 円の日 雑誌の日			19	水	ミュージックの日 カメラ発明記念日 立庁記念日(神奈川県) 眠育の日		市場休
5	水	啓蟄 サンゴの日 ミスコンの日 三幸の日		市場休	20	木	春分の日 彼岸中日 国際幸福デー 社日 電卓の日		市場休
6	木	世界一周記念日 スポーツ新聞の日 弟の日 スリムの日 エステティックサロンの日			21	金	国際人種差別撤廃デー 世界詩歌記念日 国際森林デー		
7	金	消防記念日 東京消防庁開庁記念日 警察制度改正記念日 メンチカツの日			22	土	世界水の日 放送記念日 感動接客の日 焼肉開きの日		
8	土	国際女性デー みつばちの日 ギョーザの日 エスカレーターの日			23	日	世界気象デー ホットサンドを楽しむ日		市場休
9	日	記念切手記念日 関門国道トンネル開通記念日 酢酸の日 佐久の日・ケーキ記念日		市場休	24	月	世界結核デー 壇ノ浦の戦いの日 マネキン記念日		
10	月	東京都平和の日 農山漁村女性の日 佐渡の日			25	火	電気記念日 ご自愛の日		
11	火	いのちの日 おうえんの日 防災意識を育てる日			26	水	シルクロードの日 スリーマイル島の日		市場休
12	水	世界反サイバー検閲デー だがしの日		市場休	27	木	世界演劇の日 さくらの日		
13	木	新選組の日 青函トンネル開業記念日 漁業法記念日 サンドイッチデー			28	金	シルクロードの日 三つ葉の日 シルクロードの日		
14	金	ホワイトデー 円周率の日 数学の日			29	土	マリモの日 八百屋お七の日 作業服の日		
15	土	靴の日・靴の記念日 世界消費者権利デー			30	日	国立競技場落成記念日 みその日 EPA の日		市場休
					31	月	オーケストラの日 山菜の日	着飾るこぎん展 (西目屋村：~31日)	

# 3月販促

## 《3月キーワード》

ひなまつり

卒業式

合格発表

送別会

引っ越しシーズン

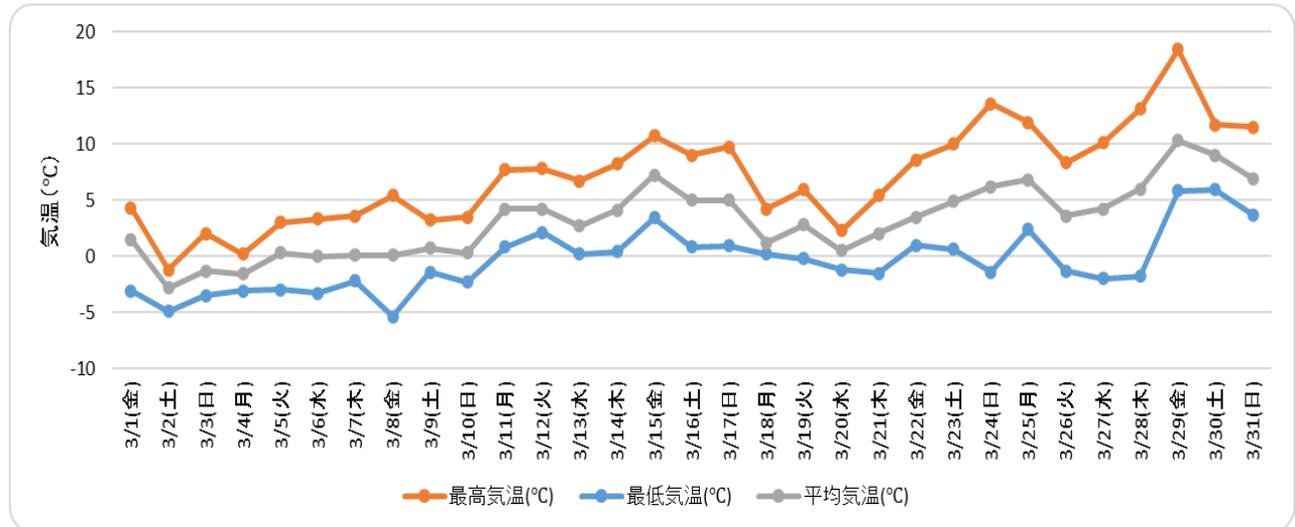
お祝料理

新入学・新生活準備

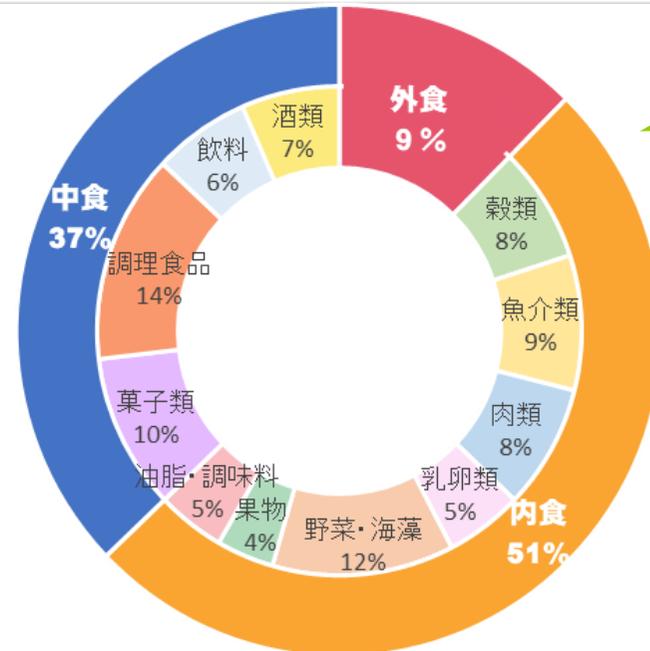
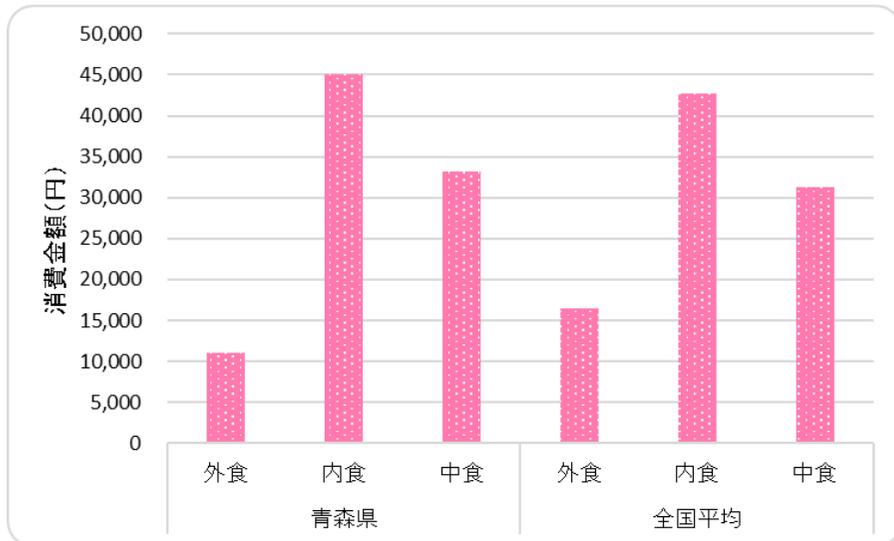
春告げ魚・貝類

春やすみ

## 《青森市の3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22位  
魚介類費は1位

資料:2024年3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

## 3月おすすめ商品

お弁当のお供に！

# 新物チリ産銀さけ

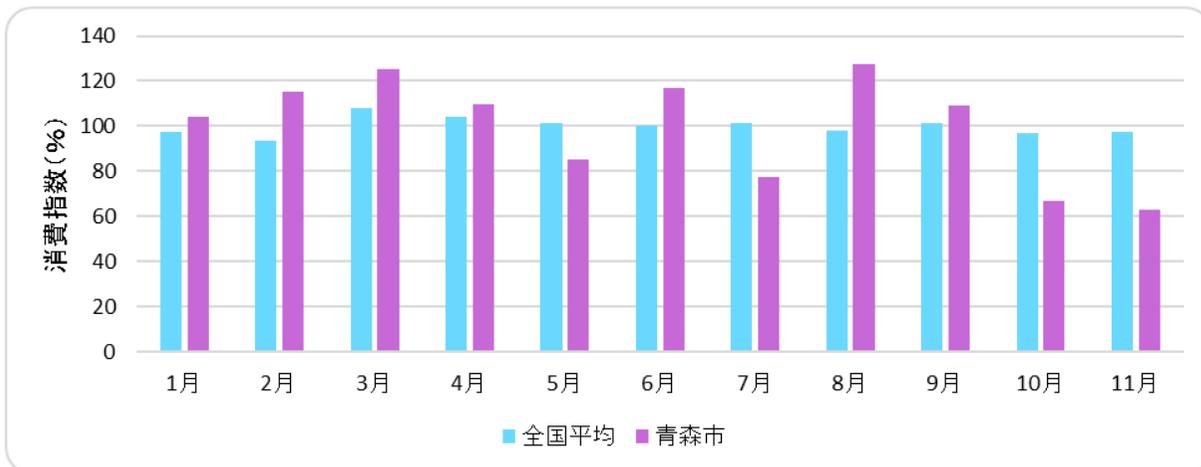
### 《商品案内》

10月下旬より新物の搬入が始まり、全体の6割が12月～1月に最盛期を迎える鮭です。チリの広大な海で養殖された銀鮭は、運動量が多い為脂質も12%前後とたっぷりのっており、身色・脂質とも良く、養殖臭も少なく、鮭鱒のシェアではとても大きい取り扱いとなっています。2月～3月にかけて相場も安定期に入り販促計画が比較的計画し易い時期でもあります。

### 《生活背景と与件》

3月は、ひな祭り・卒業式・歓送迎会や4月の入学式などがあり、ご馳走メニューが求められる一方で、行事により出費がかさむことから平日は価格訴求が求められるといった変化のある月です。

### 《塩さけ月別消費状況の推移》



### 《商品特徴》

- ① 良品の原料を使用し魚体を傷めないエアブレーション解凍～高品質の原料！
- ② 塩味を均一に味付け～いつでも同じ味！
- ③ チルドルームで一晩冷温熟成～おいしさアップ！

### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
チリ銀フィレ	チリ	8k	7/9枚
冷銀鮭	〃	25k	7/8尾



## 3月おすすめ商品

地産地消！

# 陸奥湾ベビー帆立

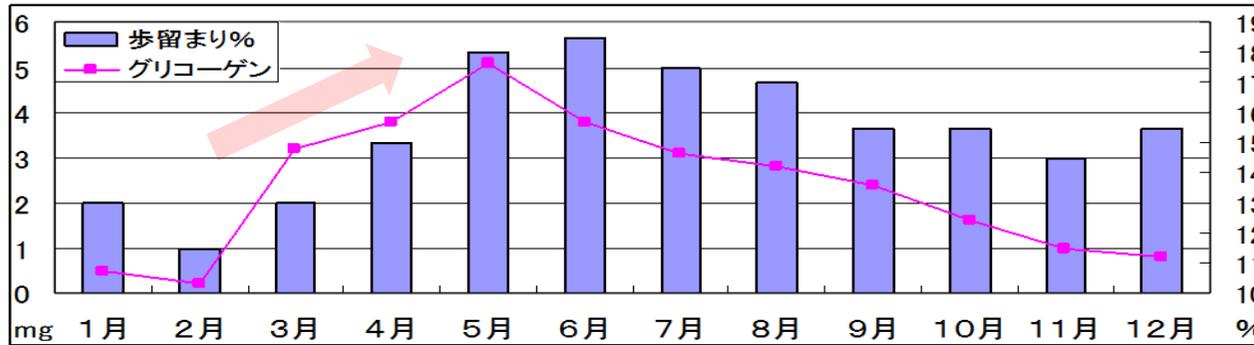
### 《生活背景と与件》

「むつ湾産新物ベビーホタテ」がまもなくスタートします。ひなまつり・卒業入学シーズンなどイベントもありますので売り場に季節訴求を図っていきましょう。

### 《商品状況予想》

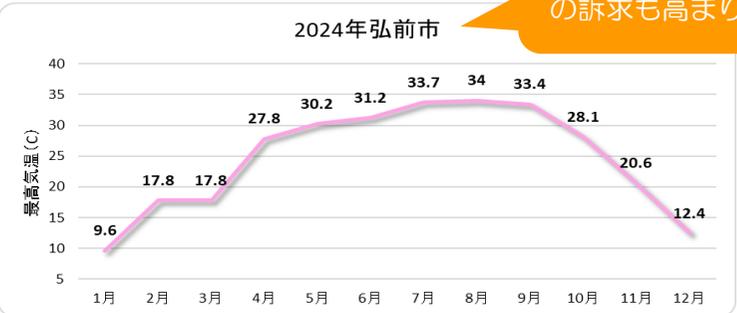
貝の成育状況が昨年に引き続き非常に悪く、新物は限定的に市場に出回るのみとなりそうです。単価も高値で推移すると見込まれます。

### 《陸奥湾ほたてのグリコーゲンの月別変化》



4月～8月には美味しいと言われているが、帆立の貝柱の水分量が減り旨味成分であるアラニン、グリコーゲン、グルタミン酸が増加する為。タウリンは目や脳の発達を助け、他のコレステロール（LDL、悪玉コレステロール）を減らす効果があり血圧を下げる働きがあります。

### 《最高気温推移》



気温上昇と共に生食の訴求も高まります!



冷凍していないチルド品だから甘み・風味が違います！  
ウロを取り除いているため子供から大人まで安心して食すことができます。

### 《商品案内》

品名	産地	規格	入り数
ベビー帆立	青森陸奥湾	500g	8入
〃	〃	1k	1kバルク

## 3月おすすめ商品

新物ぞくぞく入荷!

# 新物わかめ

### 《商品状況》

今年の状況は昨年並みの相場が予想されます。

### 《若布の収穫カレンダー》

産地		12月		1月		2月		3月		4月		5月	
		前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半
岩手	収穫期間												
	最良期												
宮城	収穫期間												
	最良期												
	最良期												

この時期は”国産””三陸産”の産地をアピールして販売できる時期なので積極的にチラシや催事などでアピールしていきましょう。

### 《商品案内》

品名	産地	規格
おさしみわかめ	岩手	2k
〃	宮城	2k
生わかめ	〃	500g20入

### 《生活背景と与件》

いよいよ、わかめ漁、メカブ漁が最盛期を迎えます。健康志向が年々高まるにあたり、消費者の関心も高まっています。食育法が施行されて、主婦の関心も「体に良い食べ物」の購入が強まっています。旬の味覚・東北の味覚・健康的食品の観点からも非常に大切な海藻の販売に力を入れて下さい。



わかめの含まれるヨウ素は、油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。味噌汁や酢の物などにするときは、ごま油を数滴たらし、風味が増して、薬効も増すとされています。また、酢と組み合わせることによって、血圧やコレステロールを下げる効果を期待でき、食べやすくなります。

## 3月おすすめ商品

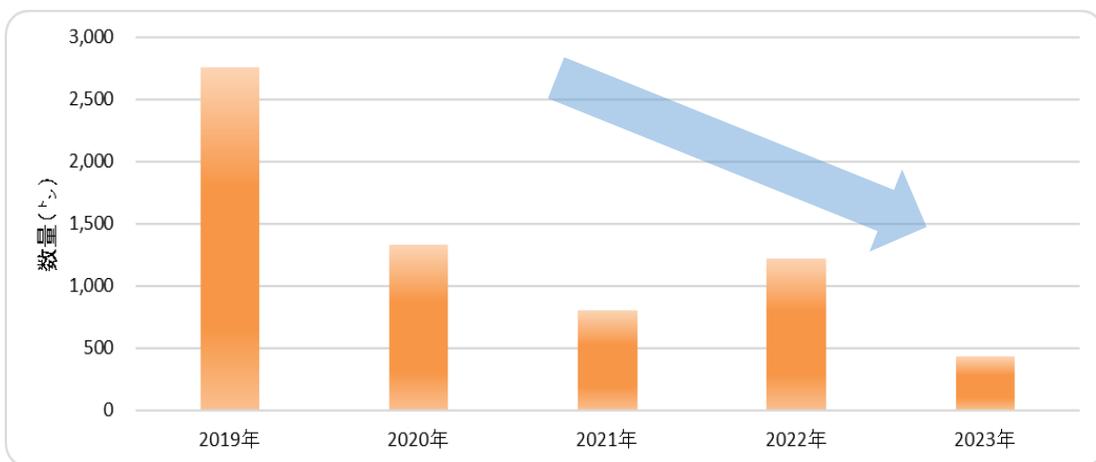
今のシーズンだけの特別な味！

# ホタテ稚貝

### 《商品状況》

例年ほたての稚貝が最盛期になりますが年々、間引きされる稚貝の数量も減っているのがありますが、今年は成貝同様、昨年夏の高水温で斃死しているためほぼ無い状況です。

### 《近年青森県の稚貝水揚げ推移》



### 《商品案内》

品名	産地	規格
稚貝	青森陸奥湾産	5k

### 《生活背景と与件》

いよいよ春の到来も近づいてきました。気温の上昇と共に貝の商材の動きもよくなっていきます。貝類と海藻類の売り場を拡大して販促強化を図っていきましょう。

近年の海水温の上昇等による影響で水揚げ量は年々少なくなっていますが春の味覚として青森県ではとても人気の商品ですので販促をしっかりとっていきましょう。

### 《販促 POP》

※調理例

貝は流水でよく洗います。鍋に貝と水を入れ中火にかけます。沸騰し貝が開いたら丁寧にアフを取り除きます。弱火にして味噌を溶き入れて、できあがり。

にんにくのみじん切りとオリーブオイル、洗った稚貝と白ワインを入れ、貝が開くまでフタをして蒸します。稚貝はむき身しておきます。同じフライパンに生クリームを入れ煮たせ、下ゆでした菜の花と固めにゆでたパスタ、むき身を入れからめ、塩こしょうで味をととのえて、完成。

青森県陸奥湾産 ちがいの

# 味の覚の ほたて稚貝

## おすすめレシピ

### だし香るめかぶすまし汁



#### 【材料と分量(2人分)】

- 刻みめかぶ…60g ●しめじ…40g
- 長ネギ…20g ●人参…30g ●水…350ml
- 顆粒和風だし…3g ●みりん…15g
- 塩…少々 ●濃い口醤油…6g

#### 【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、長ネギは小口切り、しめじは石づきを除き大きいものは半分に切っておく。
- ② 鍋に水と顆粒だしを加え火にかけ、だしが溶けたら人参を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③ 人参が柔らかくなったらしめじと調味料をすべて入れ味を調える。
- ④ お椀にめかぶと長ネギを入れておき、熱い汁をお椀に注げば完成！

### 切昆布しゅうまい

#### 【材料と分量(2人分)】

- 切昆布…100g ●豚ひき肉…120g ●玉ねぎ…40g
- 醤油…4g ●酒…12g ●生姜…4g ●ごま油…4g
- 塩こしょう…少々 ●片栗粉…12g ●レタス…40g
- しゅうまいの皮…12枚



#### 【作り方】

- ① 切昆布は細かく刻み、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ボウルにひき肉・塩胡椒をいれて混ぜたら①と残りの調味料と片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜてからバットに移し12等分になるよう分けておく。
- ③ 蒸し器の上にクッキングペーパーをのせ、しゅうまいを並べて火が通るまで10分程度蒸す。
- ④ お皿にレタスを敷き、蒸し蒸し揚がったしゅうまいの乗せたら完成！

### ほたて稚貝のコンソメスープパスタ



#### 【材料と分量(4人分)】

- ほたて稚貝…400g ●パスタ…300g ●胡椒…少々
- しいたけ3枚 ●しめじ…1株 ●にんにく…1かけ
- パセリ…3本 ●固形コンソメ…1個 ●水…800ml
- 白ワイン…50ml

#### x【作り方】

- ① ほたて稚貝は殻をこすってよく洗う。
- ② 材料を切る。しいたけは石づきを取りスライス、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。にんにくはみじん切り、パセリは粗めのみじん切りに、固形コンソメはお湯で溶かしてコンソメスープにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れてにんにくを加え火にかけ香りが立ってきたら、洗っておいたほたて稚貝、白ワインを加えてフタをして加熱する。
- ④ 稚貝の口が開いたら、しいたけ・しめじを加えて炒めてコンソメスープを加えて1~2分煮る。こしょうで味を調える。
- ⑤ たっぷりのお湯に塩を加えパスタを表示より1分短く茹でる。(パスタはあらかじめ半分に折ってから茹でると食べやすくなる。)
- ⑥ ④のフライパンに茹で上がったパスタを加えてさらに1分ほど加熱していく。
- ⑦ 材料が全体にまざったらお皿に盛り付けて、最後にパセリを散らして完成！

## おすすめレシピ

### あさりとアスパラのパスタ



#### 【材料と分量(4人分)】

- パスタ…400g ●殻付あさり…400g ●水菜…1株
  - アスパラ…6本 ●オリーブオイル…40g
  - にんにく…1かけ ●赤唐辛子…1/2本
  - 白ワイン…80g ●顆粒コンソメ…小さじ1/2
  - 水…120ml
- ※あさはあらかじめ3%の食塩水で砂抜きをしておく！

#### 【作り方】

- ① アスパラは根元を削ぎ、薄め斜め切り。水菜は3cm位に切る。
- ② パスタを茹でる。茹で上がりの2分前位にアスパラも加える。
- ③ フライパンにオリーブオイル・赤唐辛子を入れ火にかけてみじん切りにしたにんにくを炒め、あさりも加えて貝が開いたら白ワインを入れてアルコールを飛ばす。
- ④ 水とコンソメを加え蒸し煮してから水菜を入れる。
- ⑤ 硬めに茹でたパスタを④に加えスープと絡めお皿に盛り付け完成！

### ワンタン中華スープ

#### 【材料と分量(4人分)】

- ワンタンの皮…10枚 ●すり身…150g
- わけぎ…適量 ●チキンスープの素…小さじ3
- ごま油…大さじ1 ●しょうが…1かけ ●水…900ml
- 塩こしょう…適量



#### 【作り方】

- ① 水にチキンスープの素を入れて煮立たせ、すりおろした生姜、塩こしょうで味を調えます。
- ② ワンタンの皮に調理すりみを乗せて三角になるよう半分に折り押さえておきます。
- ③ スープが煮立ってきたらワンタンを入れて、ワンタンが透き通ってきたらごま油とわけぎを入れお椀に移せば完成！

### サーモンのひし型ケーキ寿司



#### 【材料と分量(4人分)】

- ご飯…2合分 ●さくらでんぶ…15g
- とびこ…20g ●青のり…大さじ1
- 寿司酢…大さじ1 ●サーモン…12切れ
- 卵…1個 ●たらこ…12g
- いくら…20g ●かいわれ大根…12g

※牛乳パックの容器1つ使います。

#### 【作り方】

- ① ご飯に寿司酢を加え、酢飯を作る。卵は薄焼きにし錦糸卵を作っておく。かいわれ大根は根を切り半分に、たらこはほぐしておく。
- ② 三食の酢飯を作っていく。酢飯と材料をよく混ぜる。
  - ・ピンク…酢飯 240g+桜でんぶ
  - ・黄…酢飯 240g+とびこ
  - ・緑…酢飯 240g+青のり
- ③ 牛乳パックを5cm程度の高さに切り対角を押してひし形にしてから盛り付け用のお皿にセットする。これを4個分作る。
- ④ 緑色のすし飯を入れ角までいねいに詰める。そのうえに黄・ピンクのすし飯をどう様に詰める。
- ⑤ 牛乳パックに切り込みを入れて丁寧にはがす。
- ⑥ サーモンはサッとすし酢につけて下味をつける。その後バラの形に巻いていく。バラの形にするには薄く切ったサーモンを中央から巻いていきます。外側は少しゆるく外に倒すように巻くのがコツです！
- ⑦ ⑤のすし飯の中央にたらこを薄く塗りその上に⑥で作ったサーモンのバラを乗せる。
- ⑧ 周囲に錦糸卵をのせ、かいわれ大根を添えていくらを彩りよく散らしたら完成！