

2019/1月度 週間催事企画案内書

寒のおいしいもの市

寒たら



寒しじみ



寒ぶり

※ 掲載されている文章、産地、規格及び相場等については、弊社諸事情により、2ヶ月前に先行して出した予想であり、掲載時の実際の状況と異なる場合がありますのでご了承下さい。

2019年1月度 行事カレンダー(全国)

※青色日～九州地区大型巻網休漁日(月夜まわり期間) ■ ※臨時開場日 ■ ※青森市場休場日

日	曜日	週	一般行事・記念日
1	火	赤口	第1週 ●元日●四方拝●太陽暦施行の日●少年法施行の日●神戸港記念●鉄腕アトムの日●初妙見●年賀・初詣・初日の出・新年●若水汲み・若潮迎え日●「はたちの献血」キャンペーン(～2月29日) ●初夢・初荷・初売り・初舟・書き初め●仕事始め●姫始め●農初め●皇室一般参賀●箱根駅伝●月ロケットの日 ●戊辰戦争開戦の日●元始祭●瞳の日●かけおちの日 ●官公庁御用始め●石の日●金の鯨鯨の日●取引所大発表 ●魚河岸初競り●新年宴会●初水天宮●囲碁の日●いちごの日●つむぎの日●紬の日 ●小寒●新月●東京消防出初式●六日年越し●色の日●ケーキの日●佐久鯉誕生の日
2	水	先勝	
3	木	友引	
4	金	先負	
5	土	仏滅	
6	日	赤口	
7	月	先勝	第2週 ●七草・七草粥●爪切りの日●千円札の日●七日正月 ●左義長(どんと焼き・どんどん焼き)●平成スタートの日●初薬師●正月事納め●勝負事の日●外国郵便の日 ●とんちの日●風邪の日●クイズの日 ●明太子の日●さんま寿司の日●110番の日●初金比羅 ●鏡開き●蔵開き●塩の日●厚生省発足記念日●樽酒の日 ●スキーの日●桜島の日●パンの日 ●タバコの日●咸臨丸出航記念日●ピース記念日
8	火	友引	
9	水	先負	
10	木	仏滅	
11	金	大安	
12	土	赤口	
13	日	先勝	
14	月	友引	第3週 ●成人の日●飾納、松納●十四日年越し●タロとジロの日●尖閣諸島開拓の日 ●小正月●上元●半襟の日●アダルトの日●警視庁創設記念日●いちごの日●フードドライブの日●ウィキペディアの日●防災とボランティア週間(～21日) ●藪入り●念仏の口開け●閻魔賽日●禁酒の日●晴れの特異日 ●冬土用の入り●いなりの日●阪神淡路大震災記念日●防災とボランティアの日●今月今夜の月の日●おむすびの日●明治大学創立記念日●なす消費拡大の日 ●振袖火事の日●都バス記念日●初観音●118番の日 ●家庭消化器点検の日●のど自慢の日●空気清浄機の日●同窓会の日 ●大寒●二十日正月●アメリカ大統領就任式●玉の輿の日●海外団体旅行の日●血栓予防月間(～2月19日)
15	火	先負	
16	水	仏滅	
17	木	大安	
18	金	赤口	
19	土	先勝	
20	日	友引	
21	月	先負	第4週 ●薩長同盟成立の日●初大師・初弘法●料理番組の日●ライバルが手を結ぶ日 ●飛行船の日●ジャズの日●カレーの日●夫婦の日 ●八甲田山の日●冥王星の日●真白き富士の嶺の日●電子メールの日●アーモンドの日 ●郵便制度施行記念日●法律扶助の日●初地蔵●全国学校給食週間(～1/30) ●左遷の日●お詫びの日●日本最低気温の日●初天神●中華まんの日●朝日新聞創刊の日●ホットケーキの日●雷記念日●主婦休みの日 ●文化財防火デー●帝銀事件の日●有料駐車場の日●コラーゲンの日●携帯アプリの日 ●国旗制定記念日●ハワイ移民出発の日●求婚の日
22	火	仏滅	
23	水	大安	
24	木	赤口	
25	金	先勝	
26	土	友引	
27	日	先負	
28	月	仏滅	第5週 ●土用の丑●コピーライターの日●衣類乾燥機の日●宇宙からの警告の日●ニワトリの日●ダンスパーティーの日 ●タウン情報の日●昭和基地開設記念日●人口調査記念日 ●3分電話の日 ●晦日正月●生命保険の日●愛妻感謝の日●京都市電開業記念日●防災農地の日●五つ子誕生の日●海苔ウィーク(～2月6日)
29	火	大安	
30	水	赤口	
31	木	先勝	

冠 の 日

○1月は睦月(むつき) 睦月(むつき)と呼び、現在では新暦1月の別名としても用いる。睦月という名前の由来には諸説ある。最も有力なのは、親族一同集って宴をする「睦月(むつびつき)」の意であるとするものである。他に、「元つ月(もとつつき)」「萌月(もゆつき)」「生月(うむつき)」などの説がある。

○振袖火事の日(18日) 1657年(明暦3年)に江戸城天守閣と市街のほとんどを焼失した「振袖火事」が起きた日。現在の文京区本郷・本妙寺より出火した。この火事を受けて、幕府が消防組織を発足させる。

2019年1月度 行事カレンダー(青森)

※市町村合併にともない、現在廃置分合申請書を県へ提出済みの市町村については、新市町村名にて記載しております。(10/11現在)

(案)

■※臨時開場日 ■※青森市場休場日 ●…津軽 ●…南部 ●…下北

日	曜日	祝日	週	青森県内イベント・行事
1	火	赤口	第1週	●元旦 ●元朝裸参り(五戸町) ●常盤八幡宮年縄奉納行事(藤崎町) ●元旦マラソン(板柳町) ●階上岳元朝登山(階上町) ●アスパムお正月イベント(青森市/～2日) ●前田野目裸参り(五所川原) ●岩木山神社 初日の出(弘前) ●雪国地吹雪体験(五所川原/1月下旬～2月末)
2	水	先勝		
3	木	友引		
4	金	先負		
5	土	仏滅	第2週	●東通村郷土芸能発表会(東通村)
6	日	赤口		●芦野公園スノーシュートレッキング体験(五所川原市/月上旬～2月下旬)
7	月	先勝		●新春マラソン大会(五戸町/月上旬)
8	火	友引		●八甲田丸ファン感謝デー(青森市/月上旬)
9	水	先負	第3週	●黒石温泉郷スノーアトラクション(黒石/～3月上旬)
10	木	仏滅		●大畑どんと焼き(むつ市)
11	金	大安		●八甲田山・田茂菴岳スノーシュートレッキング(青森市/～5月12日)
12	土	赤口		
13	日	先勝	第4週	●成人の日 ●浅虫スノーシューハイキング(青森市/～2月28日)
14	月	友引		●青森雪国体験(青森市/～2月末) ●大興奮!ねぶた運行ショー(青森市/～2月28)
15	火	先負		●冬土用の入り ●大間町少年剣道大会(大間町/中旬) ●新春うそ八百ほら吹き大会(おいらせ町/下旬)
16	水	仏滅		●大寒
17	木	大安	第5週	
18	金	赤口		
19	土	先勝		
20	日	友引		
21	月	先負	第6週	
22	火	仏滅		
23	水	大安		●あおもり雪灯りまつり(青森市)
24	木	赤口		
25	金	先勝	第7週	
26	土	友引		
27	日	先負		●ゴニンカントランプ世界選手権大会(五所川原市)
28	月	仏滅		●土用の丑
29	火	大安	第8週	
30	水	赤口		●ウインターフェスティバル(弘前市～31日) ●十和田湖温泉郷アルペンスキー大会(十和田湖)
31	木	先勝		
内 容				
○アスパムカレーまつり(青森市/中旬)		青森県観光物産館アスパムにて「あおもりカレーまつり」を開催。青森県内のご当地カレーやアスパム館内飲食店のオリジナルカレーなど、青森県産米「つながるロマン」100%使用し、すべてハーフサイズで提供。いろんなカレーを食べ比べすることができ、青森県内ご当地カレーパンも販売される。		

(注)掲載しているイベント・行事は開催日時・内容等が変更になる場合もあります。

寒のうまいもの市

2019年1月販促期間: 17日(木)~28日(月)

2019冬土用期間: 17日(木)/土用の入り、28日(月)/土用の丑

キャッチコピー(例): 寒のうまいもの市

20日(土)が大寒。

「寒」のつく魚、寒ぶり、寒さば、寒たら、寒ひらめ、寒しじみなどがあります。

鍋シーズンもピークのこの時季に、タラとぶりの需要は高まります。

鍋物に限らず、焼き物、漬け魚など切身の訴求も欠かせません。

2018年1月、県内主力スーパーのチラシをまとめたものを添付します。

各店舗では、それぞれ「冬土用」や「寒」に関連する企画をしています。

【2018年1月 主要SMチラシ掲載データ】

	A	B	C	D	E
	生協	ユニバース	ジャスコ	イトーヨーカ堂	ベニーマート
生鮮 刺身他	まぐろ <small>ポイルほたて</small> 煮たこ足 しじみ うなぎ ぶり	まぐろ うなぎ ほたて貝柱 <small>ポイルたこ</small> わかめ めかぶ しじみ サーモン ほっき貝 ぶり	うなぎ わかめ 生かき ぶり柵 しじみ まぐろ	煮たこ しじみ まぐろ かつお ほたるいか サーモン うなぎ ぶり	うなぎ しじみ 煮たこ足 酵素ぶり ぶり柵 なまこ まぐろ
切身他	寒たら	ぶり 真だら	ぶり 真鱈 真鱈白子	塩たら 生たら ぶり	銀鮭 真だら ぶり
鍋セット (フェア)	生真白子	かき たらきく	ぶり 秋鮭 調味すりみ		調味すりみ真鱈白子 冷凍殻付ぶり 蒸しかき 袋かき

寒のうまいもの市

【マダラ】

寒のうまいもの市 (POP)			
各メーカー鍋つゆ、ポン酢、柚子等			
真タラー本売り			
タラ切身と白子の鍋セット	タラアラセット	タラ切身	タラ白子

1月相場: オス: 1~3尾・・・k1,500~k800(参考中水売価)

メス: 1~3尾・・・k800~k300(参考中水売価)

真白子: k5,000~k2,000

納品規格: 一尾・頭・内臓取り、フィレー

関連商品: 鍋野菜、各メーカー鍋つゆ等

メニュー: タラ~青森県民が愛する郷土料理「じゃっぱ汁」、昆布ヰ、共和え、フライ、ムニエル他

白子~刺身、天ぶら、お吸い物

鱈子~子和え、卵巻き、昆布巻き

【ブリ】

寒のうまいもの市 (POP)					
各メーカー鍋つゆ、ポン酢、柚子等					
天然ブリ お造り	天然ブリ しゃぶしゃぶ	天然ブリ 切身	ブリ大根セット又は ブリカマセット	ブリ魚漬	ブリ魚漬

1月相場: 10~8k台・・・k3,500~k2,500(参考中水売価)

売り方: 切身(しゃぶしゃぶ用・煮付け用)、柵、あら(カマ)、刺身単品、刺身盛合せ(例:寒盛り)

関連商品: メーカー市販鍋つゆ(ぶり大根)、大根、生姜

メニュー: 照り焼き、煮物(ぶり大根)、塩焼き(カマ焼き)、揚げ物他

【しじみ】

1月相場: 中サイズ: k1,700~k1,400(参考中水売価)

小サイズ: k1,600~k1,300(参考中水売価)

売り方: シジミ~グラム売り

関連商品: 鍋野菜、各メーカー鍋つゆ等

メニュー: シジミ~味噌汁、パスタと炒め物、リゾット他

商品名 アンコウ

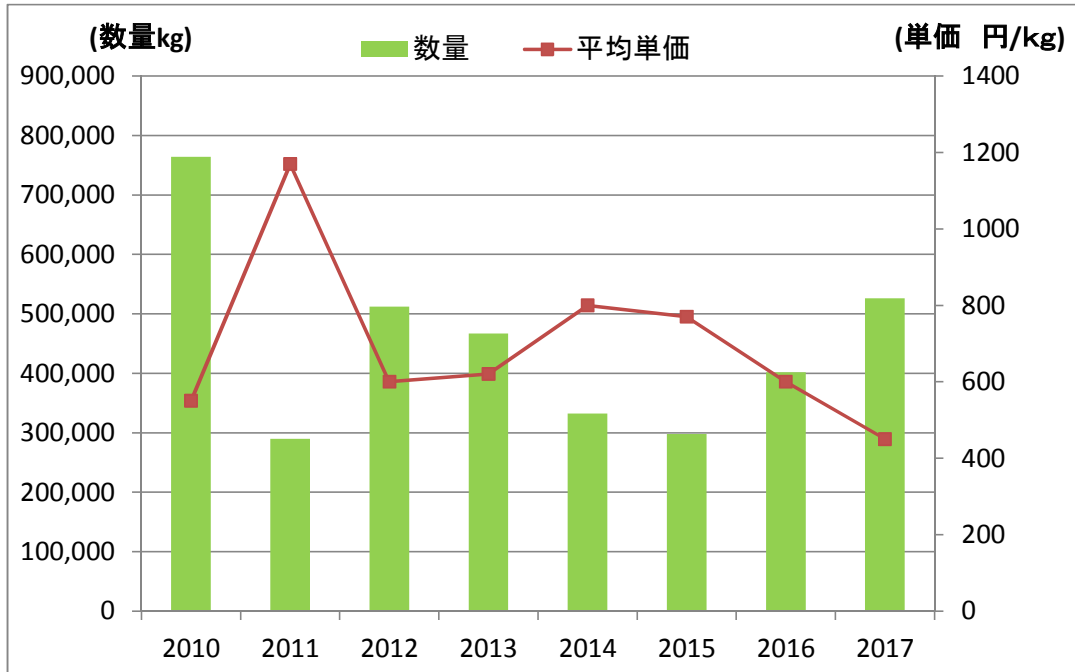
■主な産地名 津軽海峡・陸奥湾・太平洋側八戸

■旬・盛漁期 12月～3月/中旬

■規格・参考中水売価

規格	参考中水売価
1入/4.0～9.0k	k1,600～1,300
2入/6.0～7.0k	k1,400～1,000
3入/6.0～7.0k	k1,000～800

■青森県内生産量と平均単価の推移



■店頭販売方法：料理別切身

- ・焼き物用切身商品
- ・鍋物用処理済商品（肝入り・肝なし）
- ・肝を使った共和え

■食べ方・レシピ

★ 脂肪分少なく淡白な白身なので、味つけのバリエーションは豊富！

- ・鍋物～肝、切身にニラなど野菜をふんだんに使ってキムチ鍋に！
- ・焼き物～塩・こしょう・カレー粉をまぶし小麦粉をつけてムニエルにして！
- ・焼き物～身は削ぎ切りで、みそ風味の田楽にして！
- ・揚げ物～カラッと揚げて！
- ・共和え～肝に酒、味噌で和える。酒の肴に！

商品名 アンコウ

■アンコウの栄養

- 1 あんこう(アンコウ)の栄養成分は実に豊富で、ビタミンA・ビタミンD・ビタミンEといった老化防止効果や美肌効果が期待できる栄養成分。
- 2 悪玉コレステロール菌を減らす作用があり、血液の流れをサラサラにしてくれるDHA・EPAの不飽和脂肪酸という貴重な栄養成分。
- 3 また、あん肝の脂肪部分には血栓予防に効果的な脂質が大量に含まれており、血液中のコレステロール値を低下させてくれる効果。
- 4 アンコウの皮の部分には美肌効果の高い栄養成分「コラーゲン」が豊富。
- 5 アンコウの肉は脂肪分が少ない白身なので美容にもダイエットにもおすすめの健康食材。

■アンコウの栄養比較(可食部100g当り)

エネルギー	58kcal	ビタミンC	1mg	ビタミンE	0.7mg
たんぱく質	13.0g	カルシウム	8mg	ビタミンB12	1.2 μ g
脂質	0.2g	ビタミンB2	0.16mg	リン	140mg
ビタミンB6	0.11mg				

弊社HP掲載→



商品名 ババガレイ

■主な産地名 陸奥湾(蟹田・平館)、北海道(日高)

■旬・盛漁期 1月～2月

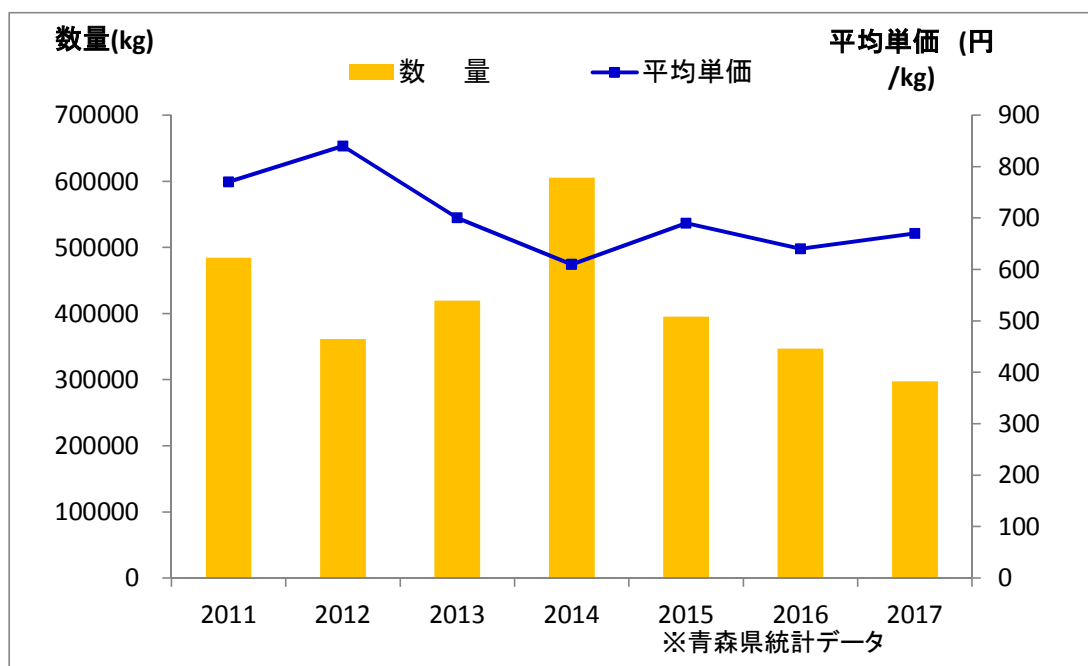
■2018年2月の動向

外ヶ浜地区刺網物中心の入荷となります。1月～2月は水揚げ量にもよりますが、価格ともに安定しおすすめ時期。

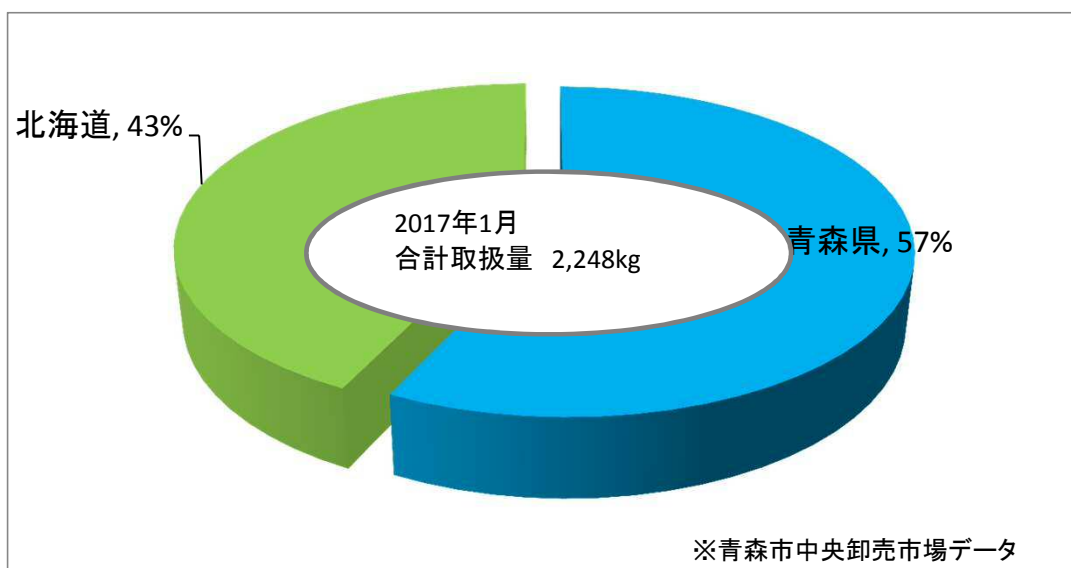
■規格・参考中水売価

規格	中水予想相場
メス 2～5入/3k台	k1,800～k1,300
オス 4～8入/3k台	k800～k600

■青森県内生産量と金額の推移



■青森市場品目別・出荷地別取扱



商品名 ババガレイ

■おすすめの調理方法

★ 淡白な白身で、刺身にすると身質がプリプリで絶品です！

- ・煮付けを中心に。
- ・特に刺身でのご提供を提案します。



商品名 真ガレイ(赤頭、口細)

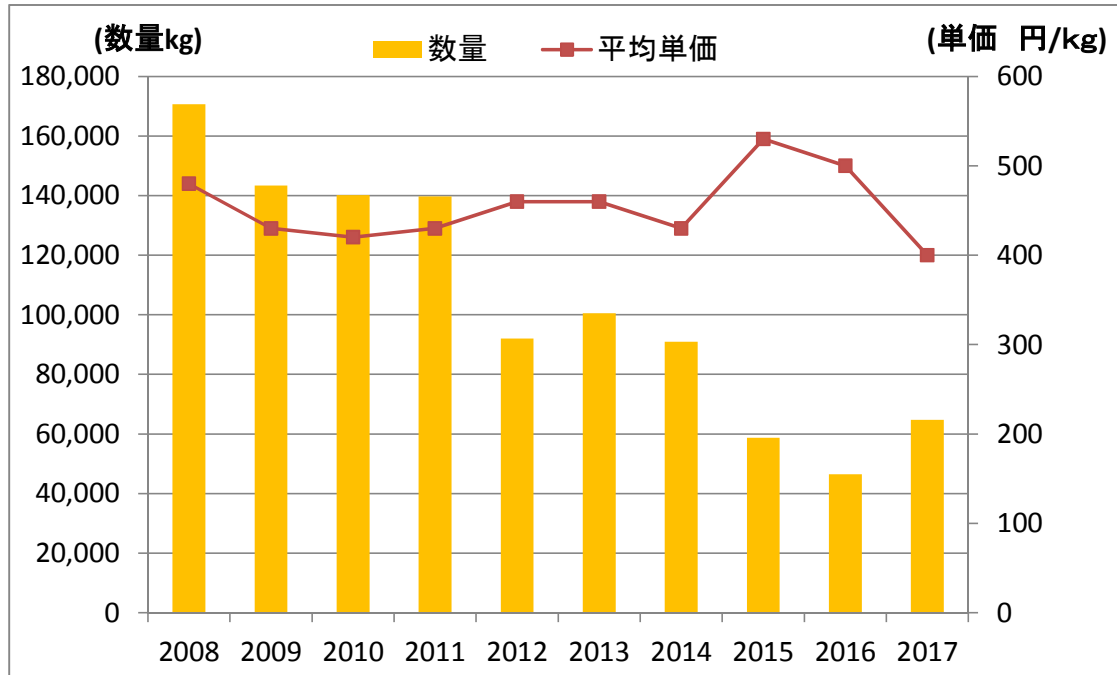
■主な産地名 青森県全域(主にむつ湾外ヶ浜)

■旬・盛漁期 11月～2月

■規格・参考中水売価

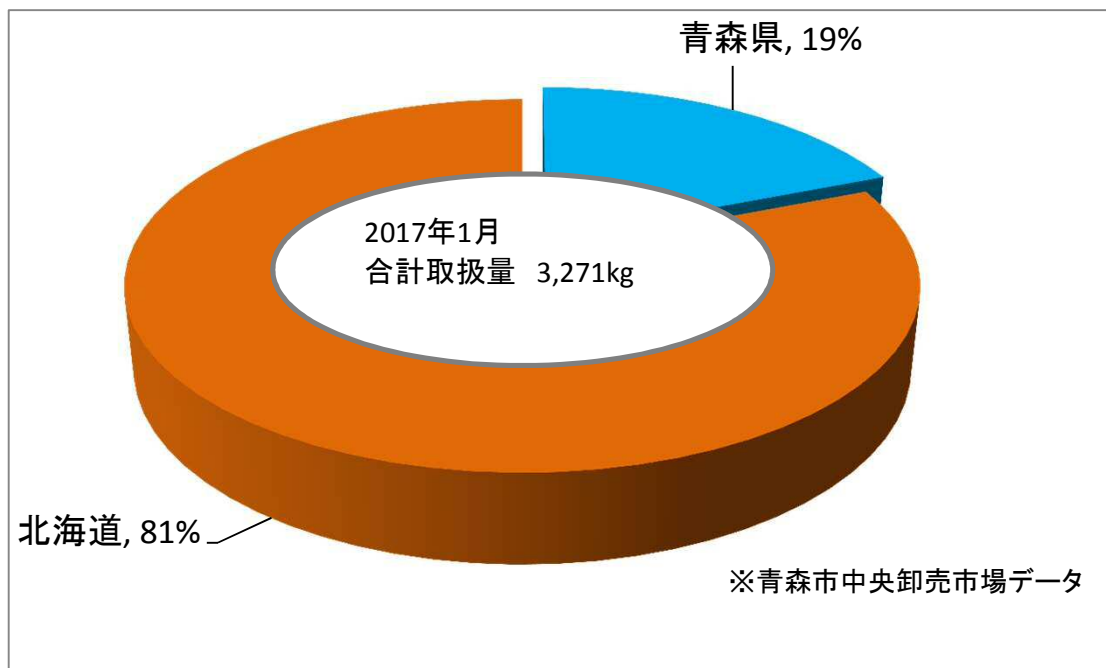
規 格		参考中水売価
大サイズ	5k/20～25入	k800～600
中サイズ	5k/30～40入	k600～400
小サイズ	5k/50～60入	k500～300

■青森県内生産量と平均単価の推移



※青森県庁統計データ

■青森市場品目別・出荷地別取扱高



※青森市中央卸売市場データ

商品名 真ガレイ(赤頭、口細)

■売り方

- ◎ 和食→中華・洋食
 - ・ 若年層向けのメニューを打ち出すことで、売れ行きが悪い層への拡販を図る。
 - ・ メニュー別に下ごしらえ済商品・SKUを増やし簡便性を高める。

- ◎ 子持ちで脂が乗っています！
 - ・ 9月～11月が「旬」。
 - ・ 調理アレンジが多彩。
 - ・ 豊富なレシピを店頭に掲示。
 - ・ レシピ集を配布。

■調理例

- ・ 大サイズ・・・煮付け、焼き物中心
- ・ 中、小サイズ・・・煮付け、焼き物、唐揚げ



弊社HPページ掲載 ↑

◎2019年1月 行事カレンダー

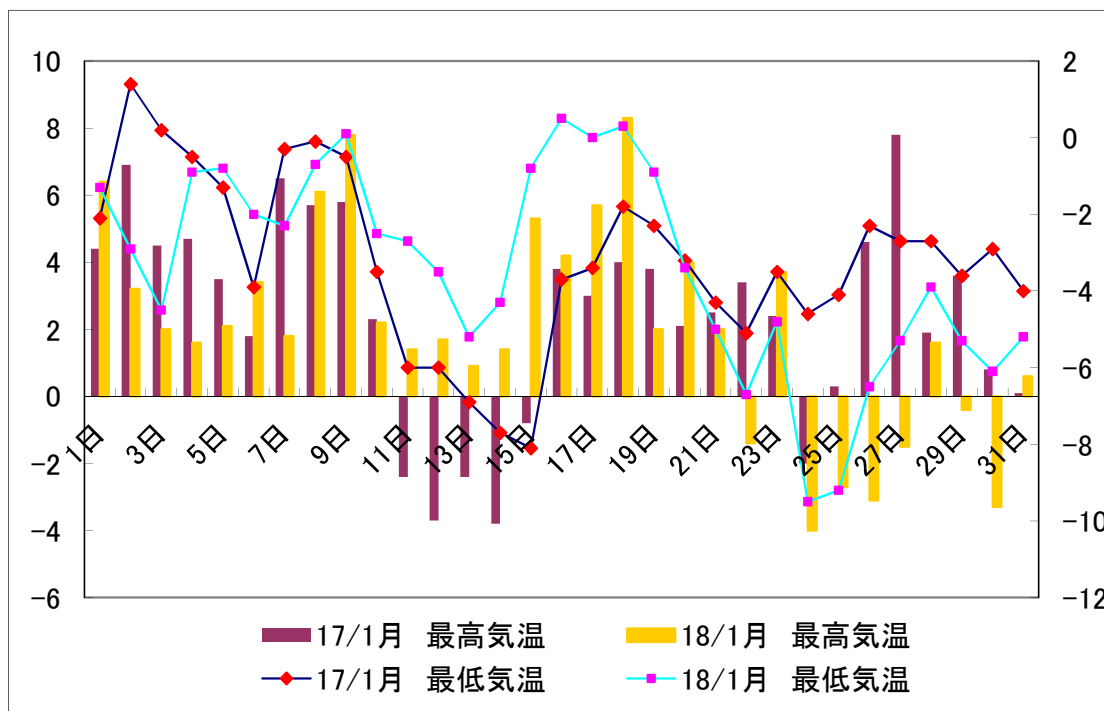
日	曜日	週	一般行事・ 毎月の記念日	生活動向	提案ポイント
1	火	第1週	●元旦●初詣	●初せり●七草●寒の入り●寒さ対策●受験勉強大詰め●体調管理●風邪対策●冬のレジャー●冬休み終盤●始業式準備	・初詣
2	水		●初夢・書初め●箱根駅伝		・初売りセール～福袋
3	木		●官庁御用始め●取引所大発表●手巻きの日		・おせち、刺身、寿司などのごちそうメニューで新年を祝う
4	金		●魚河岸初せり●小寒		・センター試験間近～体調管理、風邪予防対策
5	土		●ケーキの日●麦の日(6のつく日)		・初せり
6	日		●七草		・冬の味覚“寒のさかな”のメニュー提案。
7	月	第2週	●平成スタートの日●正月事収め	●成人のお祝い●センター試験●体調管理●風邪予防●体力アップ●冬土用●学校始業●雪対策●ウインタースポーツ	・七草粥で疲れた胃を癒す
8	火		●風邪の日		
9	水		●明太子の日		～夜食/体力アップ・ホットメニュー・消化に良いメニューの提案
10	木		●鏡開き●蔵開き●塩の日●麺の日		・春のさかな～徐々に海藻類・ホンマスの入荷が見られる
11	金		●豆腐の日●パンの日●センター試験(～14日)		
12	土		●ビタミンの日●事納め		
13	日	第3週	●成人の日●十四日年越し	●大寒●土用の入り●鍋メニュー●雪片付け●疲労回復●体力アップ●風邪対策●ウインタースポーツ	・成人の日～家族や友達とごちそうを囲んでお祝いする。
14	月		●小正月●上元●中華の日		・学校始業～朝食、弁当ニーズ
15	火		●藪入り●晴れの特異日		・一年でもっとも寒さが厳しい季節。各メーカーで出している鍋つゆと・たれと鍋メニューの提案強化。
16	水		●冬土用の入り●おむすびの日●いなりの日		・雪片付けにより体調を崩しやすい時期。寒のさかなや冬土用と併せ身体を温め、体力アップメニューの提案
17	木				・寒野菜に寒魚で、メニュー提案で売り場のボリュームUPを図る
18	金		●食育の日		
19	土	第4週	●大寒●ワインの日●二十日正月	●冬土用の丑●節分●バレンタインデー準備●春の貝類・海藻類●雪片付け●体力アップ●節約志向●卒業準備●新入園・入学準備●ウインタースポーツ	
20	日		●納めの大師		・年末年始の出費増により、リーズナブル商材をアピール
21	月		●夫婦の日●カレーの日		・春のさかな～徐々に海藻類・ホンマスの入荷が見られる
22	火		●天ぷらの日●八甲田山の日●ふみの日		・春野菜～春ツールで春を演出
23	水		●削り節の日●全国学校給食週間		・春らしい販促物でリフレッシュ
24	木		●日本最低気温の日●中華まんの日		・節分～恵方巻き(2018年は南南東)
25	金		・手作りで恵方巻き、各店舗で恵方巻予約販売		
26	土	第5週	●いいふなの日●ツナの日	●冬土用の丑●節分●バレンタインデー準備●春の貝類・海藻類●雪片付け●体力アップ●学準備●ウインタースポーツ	・冬土用の丑～寒のさかなを食べてスタミナUP
27	日		●土用の丑●ニワトリの日(毎月28日)●米の日●新月		・子ども・女性が好む具材で恵方巻。今年は東北東。
28	月		●肉の日		・春らしい販促物でリフレッシュ
29	火		●みその日(毎月30日)		・バレンタインデー準備
30	水		●そばの日		
31	木				

2019年1月 WEEKLY

1月は、年末年始の出費増の影響を受け、消費が低下する月。

お正月、成人の日や新年会と祝い事が続き、親戚、家族や友人が集まりごちそうを囲む機会が多い。また、小寒から大寒へと暦の上でも最も寒い季節となる。積雪も多く、雪片付けの疲労により体調を崩しやすく、風邪予防などの対策が重要となる。中旬は、子供の冬休みも終わり学校がスタートし、朝食・弁当ニーズの高まりが高まる。残った正月商材を使用し、リーズナブルなメニュー提案がポイントとなる。春を告げる海藻類や魚の入荷も出始めてくる。また「節分」や「立春」の行事も聞こえてくることから、春への関心が高まりプロモーションがポイントとなる。

《18・17年1月 青森市日別気温データ》



【新年、正月、初競り、受験生応援】

1月1日(火)~1月6日(日)

キーワード 新年・お正月

「大晦日」「正月」は一年を通し最大のイベント。お正月の過ごし方もまた様々で、冬の休暇を利用して旅行の計画を立てる人、家族や友人と過ごしたり、一人でゆったり過ごす人など。年末商品に続き、祝い刺身などちよい足しごちそう商品構成を図る。3日~4日以降は、新年という華やかさを残しつつ、通常商品に切り替える。



2019年1月 WEEKLY

【小寒、大寒、寒のさかな、成人の日、センター試験】

1月7日(月)～1月13日(日)

キーワード 成人の日

遠方から帰省している仲間が集まって、お祝いするシーンや家族でごちそうを囲むシーンを想定。正月料理も飽きてくる頃、正月とは一味違う若向けのオードブルセットや鍋セットなど販促POPでアピールする。



キーワード 受験生応援メニュー

”受験に勝つ”菓子類やメニューなど合格祈願商品が出回る時期。健康面や精神面を意識したメニュー提案を強化。身体を温める飲料などと一緒に展開した受験生応援コーナーの強化。

【冬土用、節分、立春】

1月14日(月)～1月20日(日)

キーワード 冬の味覚

小寒、大寒と寒い時季で、鍋物需要は一層高まる。鍋物材料はタラ、サケ、カキ、ホタテ、ハタハタ、アンコウなどまだ収穫は続く。”寒の魚”企画で鍋コーナーの変化をつける。定番のすりみ関連は、試食で差をつける。



1月21日(月)～1月27日(日)

キーワード 雪片付け・リーズナブル商材

最も寒い月で、積雪も多く見られ雪片付けに追われる日々。買い物に出る回数も減り、買い置きする家庭も見られることから、リーズナブルな切身やレトルト商品でアレンジして楽しめるメニューをPOPでアピールし、変化ある売場を作る。

2019年1月 WEEKLY

【節分、立春】


1月28日(月)～2月3日(日)

キーワード 冬土用の丑

17日の「土用の入り」から28日は「土用の丑」。
寒の食材と併せて、栄養や効能をアピールし、
メニュー提案で売場を強化。

キーワード 2月3日:節分、4日:立春

3日の節分は、「豆まき」を初め、「恵方巻き」や
「イワシ」など謂れをPOPなどでアピールし、プ
ロモーション展開を図る。また春の到来が近い
ことを感じさせる海藻類が入荷し始める。



2019年
恵方の方角は
東北東

1月のうまいもの情報

商品名	マダラ	シジミ
魚種画像		
栄養・効能	グルタミン酸やイノシン酸により、味わい深く淡白。ビタミンBを含み、疲労回復、風邪予防、美肌効果があると言われています。	肝臓の働きを促すビタミンBが豊富で「赤いビタミン」と呼ばれ、二日酔いに効果があると言われています。身には骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。
食べ方	刺身、塩焼き、鍋物、フライ、シチュー等	味噌汁、スパゲティ、ご飯物、酒蒸し等
商品名	マガキ	ヒラメ
魚種画像		
栄養・効能	カキの身は脂肪が少なくヘルシーで、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、冬になると特にグリコ-ゲンが増え、スタミナ源として疲労回復や貧血の予防に効果があると言われています。	低脂肪で血行をよくするカリウムとタンパク質が多く、血液の流れを良くするナイアシンも豊富に含まれています。エンガワにはコラーゲンが多く、美肌効果もあると言われています。
食べ方	フライ、焼きガキ、鍋物、グラタン、シチュー、酢ガキ等	刺身、カルパッチ、バターソテー等
商品名	タコ	ブリ
魚種画像		
栄養・効能	タウリンが豊富で、血中コレステロール値を下げ、成人病予防に効果があると言われ、また、カルシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルも多く含み、肝臓の解毒作用、胆石予防、神経系機能の改善にも効果があると言われています。	脳や神経の働きを良くするDHAや、血液の流れを良くするEPAが豊富。視力の回復に良いタウリン、ビタミンが多く老化予防や肝臓の強化に効果があると言われています。
食べ方	刺身、カルパッチョ、揚げ物、ご飯物、煮物等	刺身、煮物、焼き物、カルパッチョ、しゃぶしゃぶ等