

2018/11月度 週間催事企画案内書

11月は記念日が盛りだくさん！！

11月1日は「寿しの日」

11月7日は「鍋の日」

11月11日は「鮭の日」

11月15日は「七五三」・「ボジョレー・ヌーヴォー解禁」

11月23日は「かきの日」・「あんこうの日」・「珍味の日」

今年のトレンド鍋は・・・引き続き「映え鍋」

「ボディメイク鍋」、「男飯鍋」、「ゆめふわ鍋」・・・etc



冬の味覚も続々登場！！



※ 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。

2018年11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	木	第1週	●炉開き●計量記念日●灯台記念日●自衛隊記念日●犬の日●紅茶の日●全国すしの日●本格焼酎の日●生命保険の日●点字記念日●玄米茶の日●泡盛の日●川の恵みの日●野沢菜の日●古典の日●教育の日●赤い羽根共同募金運動(～12/31)
2	金		●阪神タイガース記念日●キッチン・バスの日●全国とうふ祭り(～6日)●レントゲン週間(～8日)
3	土		●文化の日●秋土用二の丑●明治節●レコードの日●文具の日●晴れの特異日●サンドウィッチの日●いいお産の日●ゴジラの日●まんがの日●ハンカチーフの日●みかんの日●アロマの日●ちゃんぽん麺の日●文化放送の日(～4日)
4	日		●ユネスコ憲章記念日
5	月	第2週	●いいたまごの日●雑誌広告の日●電報の日●いいりんごの日●津波防災の日●日本ブラジル修好記念日
6	火		●お見合い記念日●アパート記念日●戦争と武力紛争による環境搾取防止のための国際デー●年金週間(～12日)
7	水		●立冬●知恵の日●鍋の日●紀州山の日●国産品認識週間(～13日)
8	木		●新月●ボイラーデー●レントゲンの日●いい歯の日●八ヶ岳の日●いいバックの日●世界都市計画の日●刃物の日
9	金		●119番の日●換気の日●太陽暦採用記念日●ベルリンの壁崩壊の日●全国秋の火災予防運動(～15日)
10	土		●エレベーターの日●技能の日●肢体不自由児愛護の日●トイレの日●ハンドクリームの日●断酒宣言の日●いい音・オルゴールの日
11	日	●鮭の日●土の日●ビーナッツの日●靴下の日●西陣の日●電池の日●配線器具の日●もやしの日●きりたんぼの日●磁気の日●おりがみの日●ジュエリーデー●ポッキー&ブリッツの日●チーズの日●サッカーの日●第一次世界大戦停戦記念日●介護の日●公共建築の日●恋人たちの日●長野県きのこの日●税を考える週間(～17日)	
12	月	第3週	●洋服記念日●皮膚の日●パンの日
13	火		●うるしの日●茨城県民の日
14	水		●ウーマンリブの日●世界糖尿病デー●パチンコの日●いい石の日●盛人の日●埼玉県民の日●大分県民の日
15	木		●七五三●ボジョレーヌーボー解禁日●かまぼこの日●一般鳥獣狩猟解禁●きもの日●昆布の日●生コンクリートの日
16	金		●幼稚園記念日●国際寛容デー●いい色塗装の日●自然著の日●録音文化の日●東京都エイズ予防月間(～15日)
17	土		●将棋の日●ドラフト記念日●蓮根の日●いなりの日●国産なす消費拡大の日●国際学生の日●肺がん撲滅デー●島原防災の日●同窓会の日
18	日	●新月●土木の日●ミッキーマウスの誕生日●もりふるさとの日●雪見だいふくの日●カスピ海ヨーグルトの日●音楽著作権の日	
19	月	第4週	●農業共同組合法公布記念日●緑のおばさんの日●鉄道電化の日●世界トイレの日●ハイビジョン・ウィーク(～25日)
20	火		●世界のこどもの日●アフリカ工業化の日●産業教育記念日●ビザの日●ホテルの日●行政相談委員の日●山梨県民の日●毛皮の日●いいかんづつの日
21	水		●かきフライの日●世界テレビデー●歌舞伎座開業記念日●インターネット記念日●早慶戦の日●フライドチキンの日●任天堂の日●最低賃金周知旬間(～30日)●寄生虫予防運動●同窓会の日
22	木		●小雪●長野県りんごの日●和歌山県ふるさと誕生日●ボタンの日●大工さんの日●いい夫婦の日●回転寿司記念日●ペットたちに感謝する日
23	金		●満月●勤労感謝の日●カキの日●あんこうの日●新嘗祭●Jリーグの日●いいふみの日●外食の日●手袋の日●ゲームの日●いい家族の日●ハートケアの日●珍珠の日●お赤飯の日●いい兄さんの日
24	土		●和食の日●経節の日●オペラ記念日●東京天文台設置記念日●進化の日
25	日		●女性に対する暴力廃絶のための国際デー●OLの日●ハイビジョンの日●金型の日
26	月	第5週	●ペンの日●いい風呂の日●いいチームの日●松葉ガニの日
27	火		●ノーベル賞制定記念日●更生保護記念日●いい鮎の日
28	水		●太平洋記念日●税関記念日●全国リクリエーション週間(～12/4)
29	木		●議会開設記念日●パレスチナ人民連帯国際デー●いい服の日
30	金		●シルバーラブの日●オートフォーカスカメラの日●鏡の日●本みりんの日

冠 の 日

○11月は霜月(しもつき)	霜月(しもつき)と呼び、現在では新暦11月の別名としても用いる。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味。他に、「食物月(おしものつき)」の略であるとする説や、「潤む月(しぼむつき)」「末つ月(すえつつき)」が訛ったものとする説もある。また、「神楽月(かぐらづき)」、「子月(ねづき)」の別名もある。
○ペットたちに感謝する日(22日)	ペット関連の事業を行うピーツーアンドアソシエイツが制定。犬の鳴き声「ワンワン」と猫の鳴き声「ニャーニャー」から。

2018年11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。(8/30現在)

※青色日～九州地区大型巻網休漁日(月夜まわり期間)

※青森市場休場日

●…津軽

●…南部

●…下北

日	曜日	週	青森県内イベント・行事
1	木	友引	第1週 ●いのしまつり(むつ市/～3月) ●新郷村文化祭(新郷村) ●弘前城菊と紅葉まつり(弘前市/～11月11日) ●中野もみじ山ライトアップ(黒石市～4日) ●産業と文化まつり(五戸町/上旬) ●町民際(板柳町/未定) ●文化の日 ●秋土用二の丑 ●恐山往復駅伝競走大会(むつ市) ●かさまいまつり、麵恋フェスタ(むつ市/上旬) ●大沢内ため池ウォーキング(中里町/上旬) ●みんまや秋の物産フェア(外ヶ浜/上旬) ●ろっかしよ産業まつり(六ヶ所村/下旬) ●ぜ～んぶあおもり大農林水産祭(青森市/要確認) ●メイプルタウンフェスタ(六戸町/第1土・日) ●ろっかしよ産業まつり(六ヶ所村/上旬)
2	金	先負	
3	土	仏滅	
4	日	大安	
5	月	赤口	第2週 ●アップルフェア(大鰐町/上旬) ●生き活き産業文化まつり(東北町/上旬) ●大間町産業祭(大間町～11日) ●黒石りんごまつり(黒石市/中旬) ●町民文化祭・農産物展、いのちのまつり(鶴田町/中旬)
6	火	先勝	
7	水	友引	
8	木	仏滅	
9	金	大安	
10	土	赤口	
11	日	先勝	第3週 ●収穫感謝祭&シクラメン市(田舎館村/中旬) ●七五三 ●ボジョレーヌーボー解禁 ●日本一のおいらせ鮭まつり(おいらせ町～18日) ●西北五民俗芸能フェア(五所川原市/下旬)
12	月	友引	
13	火	先負	
14	水	仏滅	
15	木	大安	
16	金	赤口	
17	土	先勝	
18	日	友引	
19	月	先負	第4週 ●階上どんご祭り(階上町/中旬) ●アップルフェア(大鰐町/下旬) ●勤労感謝の日 ●「津軽りんご・窓の扉」チャリティショー(弘前市/下旬) ●ひらかわフェスタ2012～地場産品&食育フェスタ(平川市/下旬) ●ふじフェスタ・文化祭(藤崎町/下旬) ●町民祭(板柳町/～25日) ●はちのへ菊まつり(八戸市/下旬)
20	火	仏滅	
21	水	大安	
22	木	赤口	
23	金	先勝	
24	土	友引	
25	日	先負	
26	月	仏滅	第5週 ●青森市産りんご大市(青森市/下旬) ●連合婦人会芸能発表会(東通村/下旬) ●ふじさき秋まつり(藤崎町/下旬) ●しんごうホワイトイルミネーション(新郷村～12月下旬) ●クリスマスフェスタ(三沢市/下旬～12月下旬)
27	火	大安	
28	水	赤口	
29	木	先勝	
30	金	友引	
内 容			
○わきのさわ・かさまいまつり(むつ市/上旬)		わきのさわ・かさまいまつりでは、ホタテなどがふんだんに入った「千人鍋」の振る舞いや「けいらん」「ホタテ焼き」などといったふるさとの味が大集合。また、よさこいやホタテほやき大会などさまざまなイベントなどが行われる。	
○黒石りんごまつり(黒石市/中旬)		りんご品評会や地場産品の展示・販売、ステージイベントなどの催し、また、自家消費用・贈答用のりんごの卸売などが行われている。	

(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。

中水青森中央水産(株)企画部

商品名 ぶり

■2018年の動向

夏から秋にかけて県内各地で漁獲されますが、近年は10月に入ってから入荷が多く見られます。八戸港にはまき網や定置網などで漁獲されたものが水揚げされます。

- ・八戸で水揚げされたぶりは、八戸ぶりとして知名度が高まっています。
- ・10月～11月は、品質良好で美味しい時期となります。数量、価格共に安定することから、訴求しやすい時期でおすすしめします。

今年は、青森県日本海産の5kアップの水揚げが少なく、ワラサの3～4k台の魚体中心で小型化が予想されます。同時期に水揚げされる噴火湾産の水揚げ次第で相場が左右されます。

12月～1月、2月は”寒ぶり”といわれる時期ですが、水揚げ量が不安定で価格も高値の傾向が強くなります。

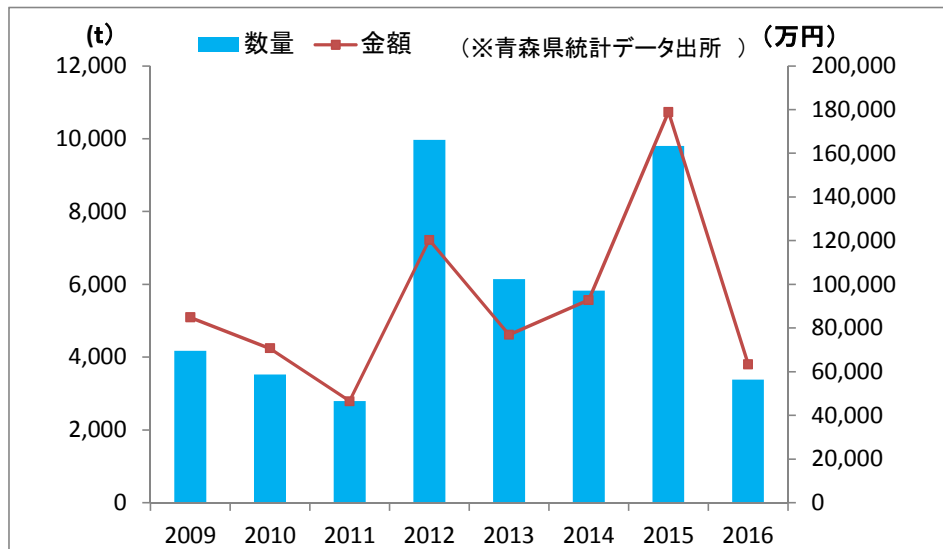
年末は北陸方面の正月商材に向け引合が強くなります。

■荷姿・中心アソート

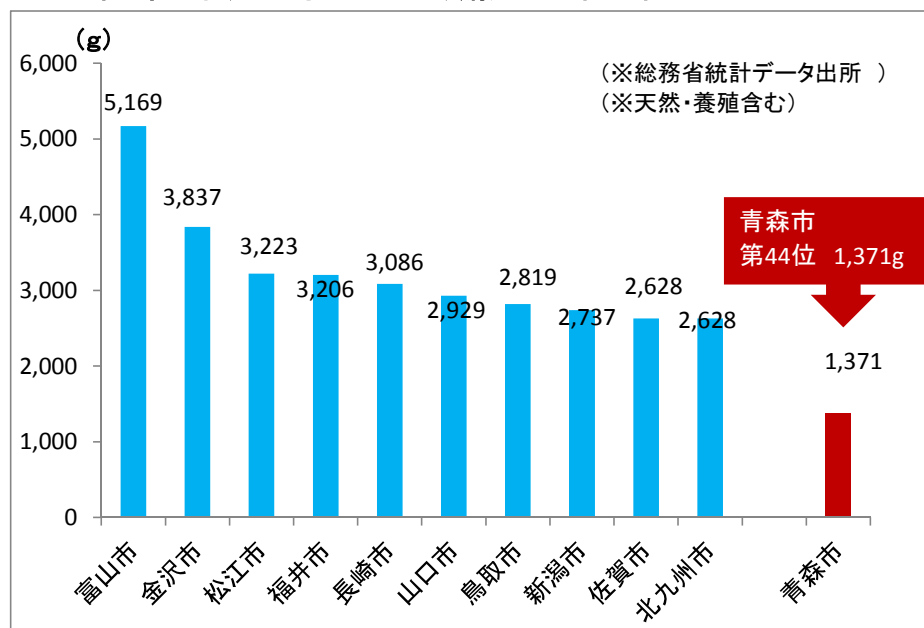
商品名	予想規格	中水予想相場
ぶり	1入/3.0k～6.0k	k600～k400

※ 各地区、大差はなく扱われます。

■青森県の生産量と金額の推移



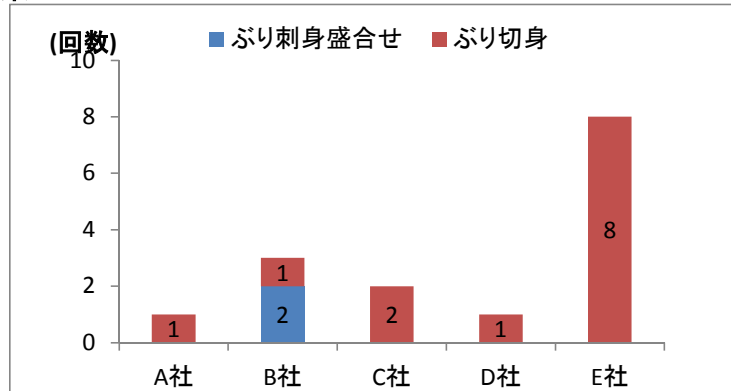
■2015～2017年 市町村別平均一人当たり購入量上位10位



商品名 ぶり

■青森県内SMチラシ展開の結果

2017年11月主要量販店別にまとめた結果、E社が多いのは天然と養殖混みとなっている為。各社切身が主体で、全体的に見ると鍋商材中心の掲載が多い。



■売り方ポイント

- ◎自身の高級魚として～お造り単品や盛合せに！
- ◎ホットメニュー提案としてしゃぶしゃぶ、ぶり大根向けに！
- ◎照り焼き用に、切身パックにして。

●店頭販売方法：

旬であること、お手ごろであることをPOPで店頭表示。ぶりに含まれる栄養素も併せて掲示。切身売り(腹、背)、刺身(盛り合わせ、柵)、あら(カマ)など、照り焼き、お造り、煮つけ、アラ煮向けといった料理別のSKUを多く設ける。

■栄養と効能

DHA、EPAが豊富で、視力の回復に効果があるタウリン、老化予防に効果のあるビタミンEを多く含んでいる。また、血合いには鉄、ビタミンDが多く、心臓疾患や貧血予防に効果があると言われている。

(可食部100gあたりに含まれる栄養成分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ナトリウム	カリウム	リン	ビタミンE
257kcal	21.4g	17.6g	5mg	32mg	380mg	130mg	2.0mg

■調理例

- ・刺身、焼き物、揚げ物、しゃぶしゃぶ、煮物他

弊社HPに掲載→
「ぶりのクリーミーカレー」



商品名 近海本まぐろ(めじまぐろ含む)

■水揚げ状況予想

天然本マグロの水揚げが年々減少傾向にある中、日本国内でもトップレベルの水揚げ数量をキープしています。日本海産は、30～40キロ台が主流サイズのことから、小中規模の店舗でも扱いやすいのでおすすめです。秋からは品質が向上し、脂のりも良く、非常に良質な本マグロを楽しめます。

■当社参考規格と予想売価

産地	漁法	参考規格	参考中水売価
青森県	定置網 釣り	10k～15k	k2000～k2500
三陸方面(宮城)			
北海道			k2000～k2500

処理形態	魚体サイズ	予想中水売価	備考
腹抜き	30k～40k	k2,500～k3,500	
	20k～30k	k2,000～k2,500	
ロイン	30k～40k	k3,500～k5,000	カマ取り、血合い、 皮付き
	20k～30k	k2,800～k3,500	

商品名 養殖本まぐろ

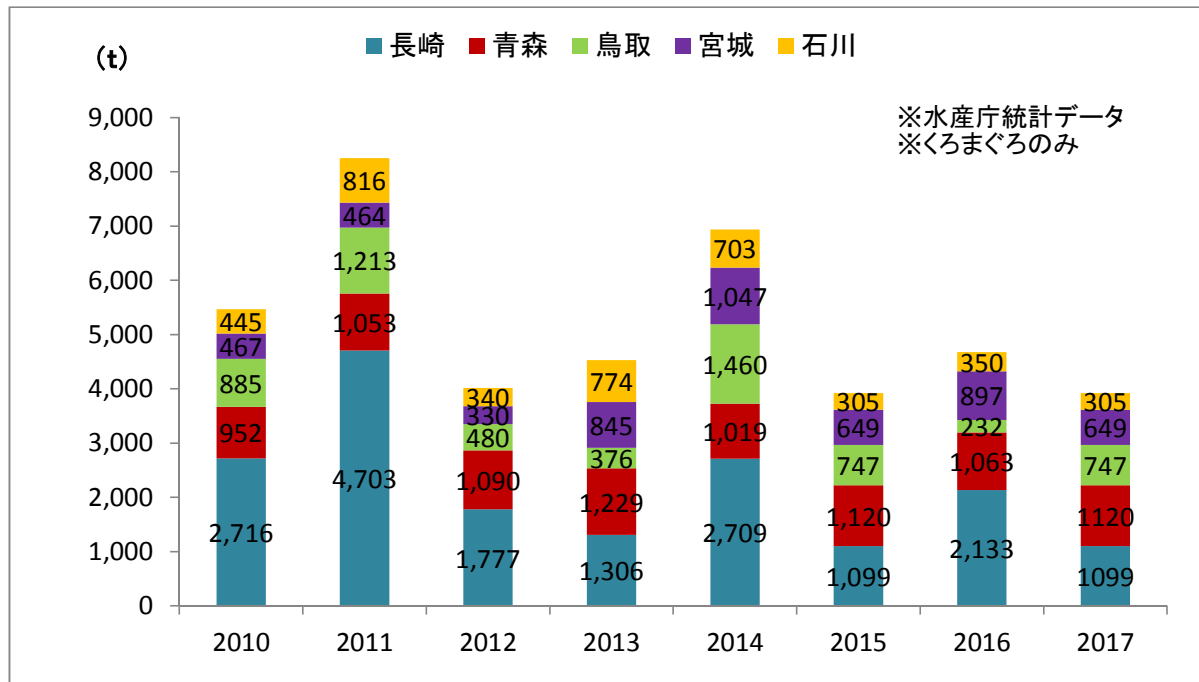
■水揚げ状況予想

地球規模で本まぐろの資源枯渇が叫ばれる中、国内養殖本まぐろの生産量は伸び続けております。当社扱いでも天然本まぐろは減少している中、養殖本まぐろの需要と取扱は依然多いです。近年、各生産者の生産技術が向上し、赤身や脂身の質も年々向上しております。養殖本まぐろは中トロ・大トロの歩留まりが天然に比べ高く、値入も取りやすいです。高品質と安定した価格(周年)でご提供できるため、長期で計画した販売方法が可能です。

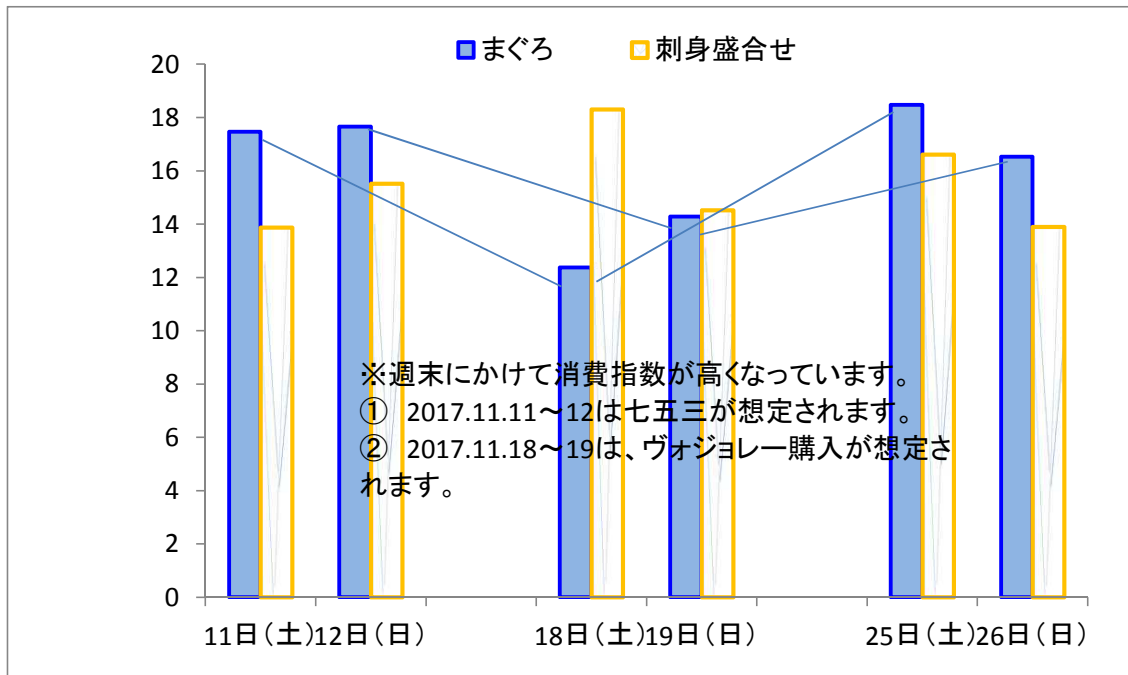
■当社参考規格と予想売価

処理形態	魚体サイズ	予想中水売価	備考
エラ・腹抜き	ラウンド40キロ台	k3500	
	ラウンド30キロ台	k3000	
ロイン	7k～5k	k5000	カマ取り、血合い、 皮付き
ブロック	3k～2k	k5800	

■国内産地別水揚げ量上位5位



■2017年11月週末における全国平均消費行動の推移



■売り方ポイント

まぐろ祭り POP・のぼりなど				
メキシコ産養殖 生本まぐろ	冷凍(解凍) バチまぐろ(赤身)	冷凍(解凍) キハダまぐろ(赤身)	キハダ(解凍)	まぐろづくしお刺身 セット
中トロ/g980円売り	g398～g358円売り	g298～g258円売り	g198円売り	4点～6点盛り(中と ろ入り)
大トロ/g1280円売り				

◎本マグロ、フレッシュサーモン、トロピンチョウ等

いつもと違うワンステップ上の高級三点盛りセットなど！

★お刺身バイキング～中とろ、大とろ入り！

商品名 ヒラメ

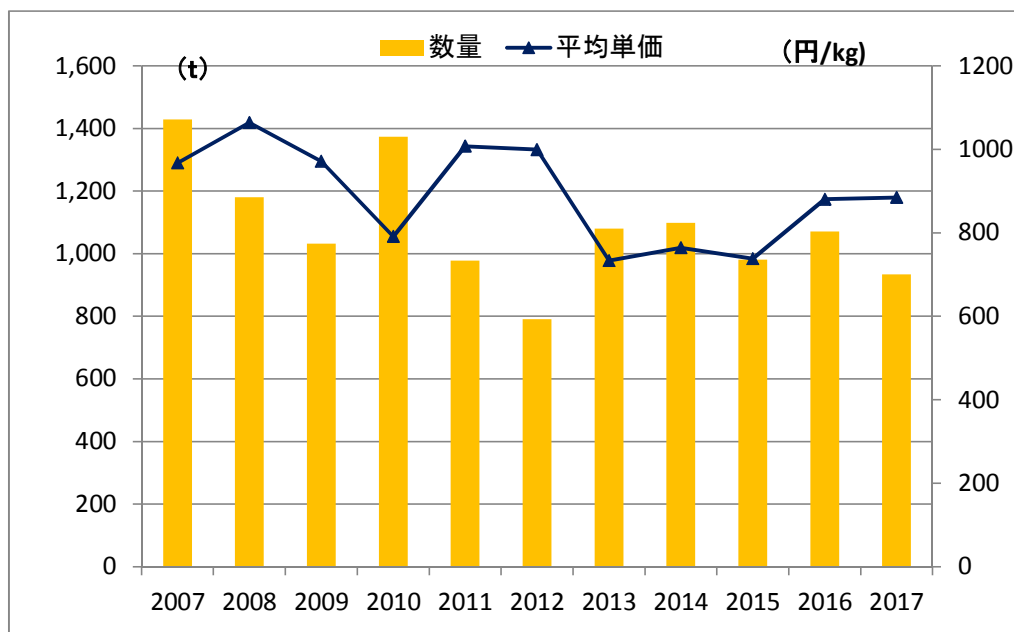
■11月の動向

一年の中で水揚げが、一番多い時期になります。冬場水揚げされる平日は、別名寒ヒラメとも言われ脂乗りも良く、業務筋を初め近年では加工原料としての販売も拡大しています。むつ湾産主体の入荷になり、漁法は底建網が中心になります。年末を除き、価格は安定しています。

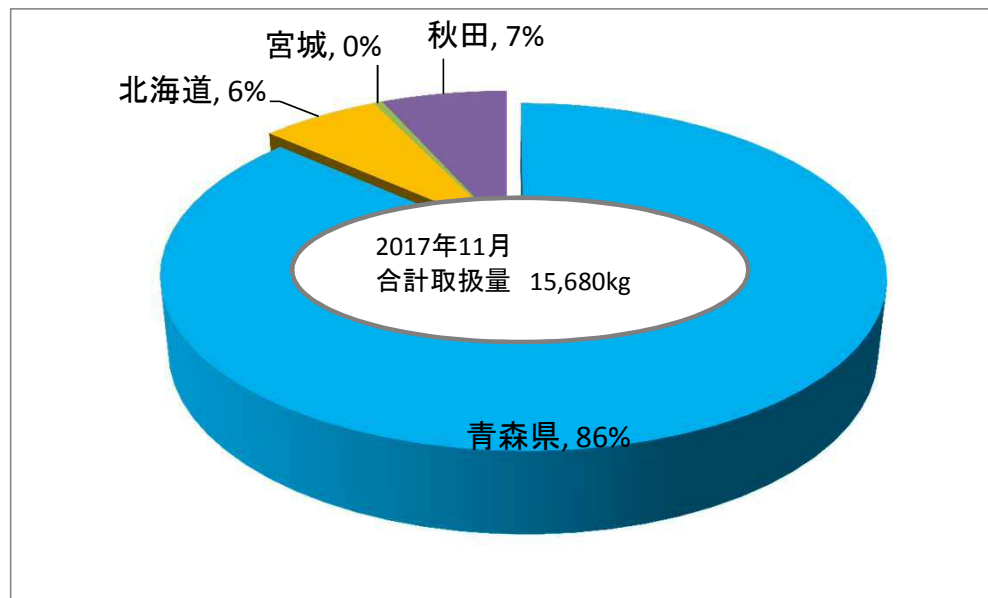
■当社参考規格と予想売価

産地	漁法	参考規格	参考中水売価
外ヶ浜/西海岸/下北	底建網	1尾/3.0~1.0	k2,000~1,500
	刺網	1尾/0.8~0.5	k1,500~1,000
	トロール		

■青森県内漁獲数量と平均単価の推移



■青森市場品目別産地別取扱量



商品名 ヒラメ

■SKU展開

- ・一尾売り
- ・半身売り
- ・1/4半身(四半身)
- ・お造り売り
- ・刺身盛り合わせ
- ・寿しネタ

行事・記念日に合わせた展開

～15日は「七五三」

～第三木曜(今年は15日) ポジョレーヌーヴォー解禁!

■栄養と効能

高血圧症状や肥満の予防と改善。白身魚で良質のタンパク質を含有し、更に低脂肪というダイエット食に適した食材。ヒラメやカレイのヒレの部分に当たるエンガワには、美容にいいとされるコラーゲンが豊富に含まれている。その他、ビタミンD、ナイアシン、カリウムなども多く含む。

〈ヒラメ(天然、養殖) 100g中に含まれる栄養素〉

品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	リン	ビタミンB2	ビタミンB12
ヒラメ(天然)	103kcal	20.0g	2.0g	22mg	240mg	0.11mg	1.0 μ g
ヒラメ(養殖)	124kcal	21.2g	3.7g	23mg	240mg	0.33mg	1.3 μ g

◎2018年11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	木	●すしの日●紅茶の日 ●泡盛の日●玄米茶の日 ●文化の日●みかんの日	●冬支度●鍋メニューの頻度高まる●七五三のお祝い●お参り●季節の変わり目 体調管理●風邪予防～インフルエンザ予防接種●お歳暮・ギフトコーナーの開設●正月商戦スタート	・寿司だねセット、手巻き寿司セット、海鮮丼などの展開。
2	金			・インフルエンザ予防接種・風邪予防対策
3	土			・各家庭で冬支度始まる。
4	日			・日中も気温が低く、冬の到来を感じる。
5	月	●鍋の日●立冬 ●いい歯の日●手巻きの日 ●クジラの日●秋の全国火災予防運動(～15日) ●鮭の日●きりたんぼの日●麺の日	●鮭の日●七五三のお宮参り●七五三のお祝い●鍋商材・メニュー●冬支度●風邪予防～インフルエンザ予防接種	・夕食に鍋メニューの頻度が高まる
6	火			・お歳暮・クリスマス・年末・年始(おせち料理)予約開始
7	水			・冬の体力アップメニューの提案とホットメニュー提案
8	木			・サケ祭りを企画。秋鮭、サーモン、銀サケなどのメニュー提案。
9	金			・週末は七五三お宮参り
10	土			・家庭で七五三のごちそうでお祝い
11	日			
12	月	●豆腐の日●パンの日 ●七五三●ボジョレー ヌーボー解禁●中華の日●かまぼこの日●こんぶの日●お菓子の日	●ボジョレー・ヌーボー解禁●ワインメニューの提案●風邪予防～インフルエンザ予防接種●受験シーズン～夜食メニューの強化	・ワインに合うメニューのニーズが高まる。
13	火			・秋の味覚でワインメニューの提案を訴求
14	水			・ボーナス商戦スタート
15	木			・秋の夜長、珍味を酒の肴に晩酌。
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	●食育の日 ●ワインの日 ●かきフライの日 ●いい夫婦の日 ●勤労感謝の日●珍味の日●カキの日●あんこうの日●天ぷらの日 ●和食の日●削り節の日	●鍋商材強化●ボーナス支給●クリスマス・お正月料理●受験追い込み●夜食メニュー提案	・受験生応援～身体が温まり消化に良い夜食メニューの提案
20	火			・連休～冬の味覚も徐々に揃い
21	水			・カキを使用したカキ鍋やカキ飯、カキフライなどのメニュー提案
22	木			
23	金			・リーズナブル商材～月末お買い得フェア
24	土			
25	日			
26	月	●松葉ガニの日 ●ツナの日 ●ニワトリの日(毎月28日)●米の日 ●肉の日 ●みその日●そばの日	●お歳暮商戦ピーク●ボーナスシーズン●正月準備●大掃除準備	・冬本番～秋・冬商材でホットメニュー提案
27	火			・各家庭で年末大掃除の準備始まる
28	水			
29	木			
30	金			

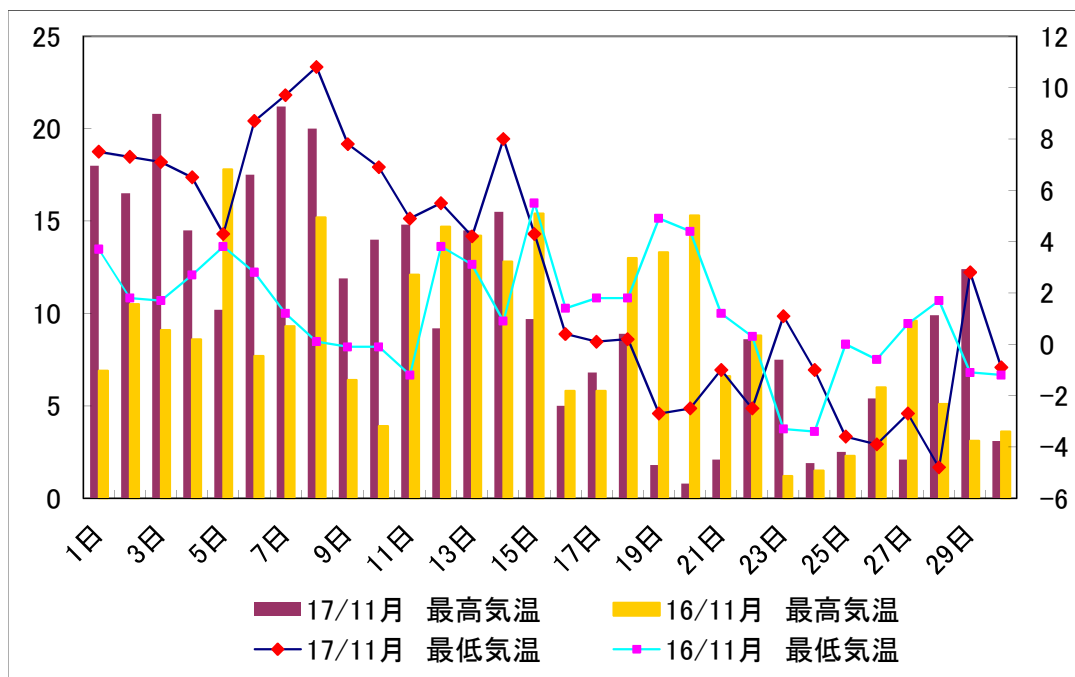
2018年11月 WEEKLY

11月に入ると日照時間も短くなり、気温も低く所により初雪も見られ、冬支度の準備に追われる。前半は鍋の日、鮭の日とイベントを打ち出すチャンス。冬型志向のホットメニューをイベントや行事と連動させた、ロングラン企画を図る。冬型志向のホットメニューをイベントや行事と連動させた、ロングラン企画を図る。

中旬の七五三、ボジョレーヌーボー解禁、忘年会とイベントやパーティーシーンが想定される。

下旬は、年末を控え各家庭における節約傾向が見られることから、低価格で買いやすいリーズナブルな商材を提案。また、急な冷え込みやインフルエンザ流行の影響を受け、風邪を引きやすい時期。特に受験生を持つ家庭では脳の活性化やリラックス効果のある飲み物やスープなど夜食ニーズは高まる。

《17・16年11月 青森市日別気温データ》



【イベント期間～すしの日、お歳暮ギフト、クリスマス・年末セット予約】

11月1日(火)～11月5日(日)

キーワード 1日:すしの日

11月1日は寿しの日。脂乗りが良いヒラメやマコガレイ、生筋子など旬の魚が様々揃う中こだわり商材を1点～2点取り入れたお刺身セット、おつまみセットやまた、多人数のファミリー向けセットや一人用少量パックなど提案訴求。



2018年11月 WEEKLY

【イベント期間～すしの日、お歳暮ギフト、クリスマス・年末セット予約】

キーワード 秋の夜長 読書週間

秋も深まり、夜が長くなると趣味や読書などを楽しむ時間も多くなり、夜食ニーズも高まる。温めるだけ、お湯を注ぐだけ、など簡単に調理できて胃腸に負担もかからず、身体も温まるスープ類や春雨・めん類、雑炊などの展開を強化。

キーワード お歳暮・ギフトシーズン

各百貨店、SP、コンビニ、インターネットなど、各社地元名産品、こだわり商品、有名ブランドグルメ、産直品を掲載。

【イベント期間～鍋の日、鮭の日、七五三】

11月6日(月)～11月12日(日)

キーワード 7日・8日:立冬～鍋の日

家族や友達が鍋を囲むシーンを想定し鍋商材コーナーを強化する。近年、人気度が高い”キムチ鍋”を始め、”コラーゲン鍋””カレー鍋”などビタミンAやCを多く含む野菜、魚介類を中心にした鍋商材の拡充・拡大を図る。特に近年はインスタ映えを目的とした女子うけする鍋商戦が盛んだ。



キーワード 11日:鮭の日/きりたんぽの日

県産の秋鮭も最盛期となり、天然物をアピールし先月同様『鮭の解体』のイベントと併せて試食販売を企画する。11月は鮭の卵「生筋子」が旬となり数量、価格共に安定することから、試食は「しょうゆいくら」の作り方をメインとして展開。



キーワード 15日:七五三

七五三のお祝いに、家族で囲むホームパーティーが想定される。エビ、イクラ、サーモン、マグロなど子供を中心に手まり寿司やちらし寿司を彩りきれいにちらし寿司等のセット販売をメインにする。他に洋風ホットメニューのシチューやエビフライ、グラタン、焼肉など併せて提案訴求。

2018年11月 WEEKLY

【イベント期間～ボジョレー・ヌーボー解禁】

11月13日(月)～11月19日(日)

キーワード 16日:ボジョレーヌーボー解禁

ワインに合う料理やおつまみ、トレンド鍋メニュー、魚介サラダ等、“お家イタリアン”をキーワードに手づくり感あるメニューを提案訴求。秋の商材で簡単に手作りできるメニューをレシピ等でアピールする。



【イベント期間～カキの日、珍味の日、あんこうの日、冬の味覚、風邪予防・受験生応援】

11月20日(月)～11月26日(日)

キーワード 23日:冬のさかな～カキの日、あんこうの「冬の味覚」を企画。23日は“カキの日”“あんこうの日”の記念日。冬の商材マタラ、ハタハタ、ブリ等、冬の定番メニュー鍋物を初め、煮魚、焼き魚、フライなどメニュー提案を強化。

キーワード 風邪予防・健康・スタミナ対策～受験生応援

風も冷たく寒さを感じる時期。体調を崩し、風邪を引きやすく健康管理に関心が高まる。風邪予防にビタミン類を効果的に摂る、スタミナメニューを提案訴求。いよいよ受験シーズンも本番。夜遅くまで勉強する受験生向けに、消化が良く体を温めてくれるスープや雑炊、シチューなどのメニューやレトルト商品、缶詰製品のコーナー展開を強化。



【イベント期間～師走・お歳暮・忘年会・クリスマス・年末・年始】

11月27日(月)～11月30日(木)

キーワード 節約志向

年末・年始の出費増により、消費傾向が鈍くなることから、買い求めやすい干し物、漬け魚、また惣菜コーナーに於いては煮魚、揚げ物、焼き魚などリーズナブルな価格で提案を図る。

11月のうまいもの情報

商品名	秋鮭と生筋子	ひらめ
魚種画像		
栄養・効能	良質なタンパク質と脂肪が豊富で、骨の形成や疲れ目、風邪予防にも効果があると言われるビタミンA、Dが豊富です。また、鮭の卵の筋子やイクラには高濃度のDHAやEPAが多く含まれ、動脈硬化や血栓症、ガン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	秋鮭:フライ、ホイル焼き、チャンチャン焼き、ソテー、鍋物 生筋子:しょうゆいくら	刺身、カルパッチョ、バターソテー等
商品名	まぐろ	皮ハギ
魚種画像		
栄養・効能	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。	高血圧やコレステロールを抑制するカリウムやタウリンを含み、肝にはビタミンAが豊富に含まれているといわれています。
食べ方	刺身、サラダ、カルパッチョ、寿司種、丼物、ステーキ等	刺身、ちり蒸し、唐揚げ等
商品名	水たこ	マコカレイ
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効果もあると言われています。	ビタミンA、リンなど豊富で、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	刺身、サラダ、しゃぶしゃぶ、唐揚げ等	刺身、唐揚げ、煮付け等