

# 青果販促カレンダー



今月のおすすめ食材

白菜

おすすめ食材を使ったレシピを紹介してます

January

睦月

2025年1月

日	曜日	六曜	一般行事 記念日	
1	水	先負	元旦 正月 初詣 初日の出	休市可
2	木	仏滅	初荷 初売り 初夢 書初め	休市可
3	金	大安	鐘の日	休市可
4	土	赤口	ストーンデー(石の日) 仕事始め	休市可
5	日	先勝	小寒 魚河岸初競り いちごの日 囲碁の日	休市可
6	月	友引	出初式 色の日	
7	火	先負	七草がゆの日 銀の日 松納め	
8	水	仏滅	正月事納め	休市可
9	木	大安	クイズの日 とんちの日	
10	金	赤口	110番の日	
11	土	先勝	鏡開き 塩の日	
12	日	友引	スキーの日	
13	月	先負	成人の日	
14	火	仏滅	どんと祭 タロとジロの日 愛と希望と勇気の日	
15	水	大安	小正月 アダルトの日 いい囲碁の日	休市可
16	木	赤口	禁酒の日	
17	金	先勝	家庭の日	
18	土	友引		
19	日	先負	カラオケの日 のど自慢の日	
20	月	大安	大寒 玉の輿の日	
21	火	赤口	ライバルが手を結ぶ日	
22	水	先勝	ジャズの日	休市可
23	木	友引	小葱の日	
24	金	先負	ゴールドラッシュデー すき焼きの日	
25	土	仏滅	パーキングメーターの日	
26	日	大安	ホットケーキの日	
27	月	赤口		
28	火	先勝	コピーライターの日	
29	水	友引	タウン情報の日	休市可
30	木	先負	3分電話の日	
31	金	仏滅	愛妻の日 愛妻家の日	



仙台あおば青果株式会社

〒984-0015

仙台市若林区卸町4丁目3-1

TEL 022-208-8700

Website : <http://www.senaoba.com>






令和6年1月 仙台市場主要品目売上上位	野菜					果実						
	順位	品目	産地	順位	品目	産地	順位	品目	産地	順位	品目	産地
	①	玉ねぎ	(北海道)	⑥	馬鈴薯	(北海道)	①	みかん	(静岡・長崎)	⑥	いよかん	(愛媛)
	②	胡瓜	(高知・宮崎)	⑦	大根	(千葉・神奈川)	②	いちご	(宮城)	⑦	落花生	(千葉・中国)
	③	キャベツ	(愛知・千葉)	⑧	甘藷	(茨城・千葉)	③	デコポン	(熊本)	⑧	ぽんかん	(和歌山・熊本)
	④	せり	(宮城・秋田)	⑨	なす	(高知)	④	バナナ	(フィリピン)	⑨	キウイ	(愛媛)
	⑤	人参	(千葉・茨城)	⑩	レタス	(香川)	⑤	りんご	(青森)	⑩	パイン	(フィリピン)

旬の食材  
七草 ちぢみ法蓮草 ちぢみゆき菜 白菜 曲がり葱  
みかん りんご いちご デコポン ぽんかん いよかん

今月のピックアップ食材	白菜	曲がり葱	ぽんかん	いよかん
	鍋の具材として欠かせない白菜は10月から2月の冬が旬。気温が下がる時期に寒さから身を守るために糖分をためるためより甘さが増す。英語で「チャイニーズキャベツ」と呼ばれるほど中国原産の野菜として知られており、キムチや中華料理には欠かせない食材。生でも食べられるが、火を通すと甘味が増す。	宮城県仙台市の伝統野菜としても知られるほど「仙台曲がり葱」とも呼ばれ、その名の通り弓なりに曲がった形をしている。曲がって成長することにより葱はストレスを感じるが、このストレスが甘味アップに繋がる。生のまま刻むと辛味が強いが火を通した時のトロんとした甘味が魅力。	1月から2月にかけて出回る「ぽんかん」はインド北部が原産地で明治時代に日本に導入されている。甘味が強く果汁たっぷりの柑橘で、濃厚な甘味と程よい酸味のバランスが良く、一口食べるとくちいっぱいに爽やかな香りが広がる。皮は比較的薄く手で剥きやすいのも特徴。	「いよかん」はその名の通り愛媛県の伊予の国。国内全体の9割が愛媛県産。1月から2月に旬を迎え3月まで楽しめる。果肉がとてもジューシーで口に入れると果汁があふれる。また甘味と酸味のバランスがよく、濃厚な味を楽しめる。一番大きな特徴は爽やかな香り。柑橘系の中でも香りが抜群に強い。

イベント ◎新年 ◎正月 ◎初売り ◎春の七草 ◎成人の日 ◎どんと祭 ◎小正月 ◎輸入果実フェア ◎いちごフェア

販促のポイント	🎆お正月🎆	🍷成人の日🍷	🍓いちごまつり🍓
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 我が家のお雑煮</li> <li>◎ 正月カレー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 家族みんなでお祝い</li> <li>◎ お酒にあうおつまみ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ いろんな品種の食べ比べ</li> <li>◎ いちごを使ったスイーツ</li> </ul> 

1月の天気予報  
東北日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。  
東北太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。  
気温は平年並みまたは低い確率ともに40%。降水量は東北太平洋側で平年より少ない確率または多い確率ともに30%。

# 仙台市1月の消費動向

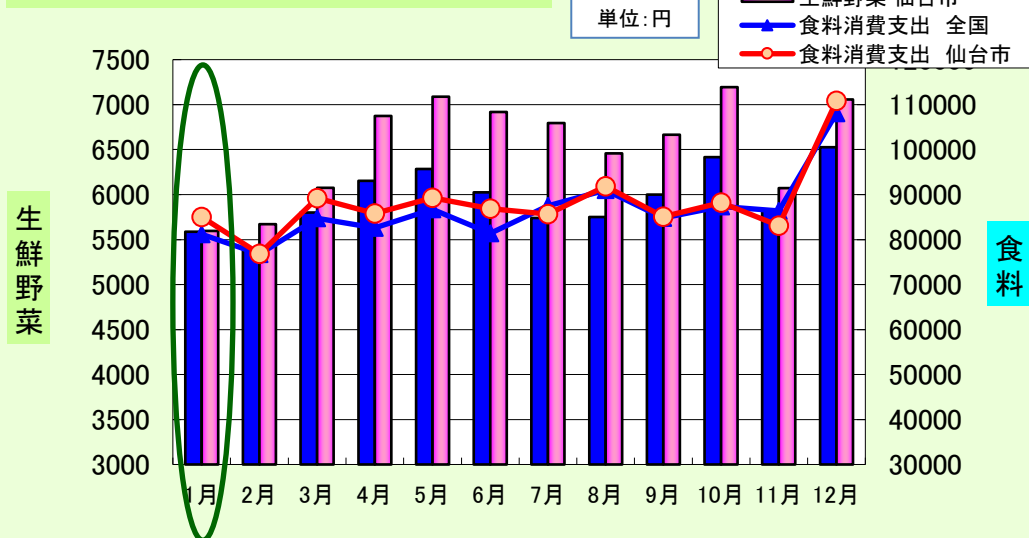
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
※2023年データ



年	月	食料消費支出			生鮮野菜			生鮮果実		
		全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比
2023	1月	81,152	85,003	104.7%	5,587	5,596	100.2%	2,694	2,413	89.6%
2023	2月	76,771	76,830	100.1%	5,404	5,671	104.9%	2,622	2,409	91.9%
2023	3月	84,743	89,202	105.3%	5,801	6,075	104.7%	2,878	3,381	117.5%
2023	4月	82,565	85,794	103.9%	6,152	6,874	111.7%	2,695	3,362	124.7%
2023	5月	86,750	89,267	102.9%	6,283	7,088	112.8%	2,662	3,664	137.6%
2023	6月	81,412	86,840	106.7%	6,024	6,918	114.8%	2,823	3,516	124.5%
2023	7月	87,528	85,639	97.8%	5,740	6,795	118.4%	3,367	3,675	109.1%
2023	8月	91,014	91,868	100.9%	5,752	6,458	112.3%	4,035	3,717	92.1%
2023	9月	84,837	85,117	100.3%	5,999	6,665	111.1%	3,736	4,567	122.2%
2023	10月	87,387	88,242	101.0%	6,415	7,194	112.1%	3,341	3,223	96.5%
2023	11月	86,395	83,122	96.2%	5,835	6,072	104.1%	3,040	2,899	95.4%
2023	12月	108,101	110,844	102.5%	6,526	7,057	108.1%	3,802	3,405	89.6%

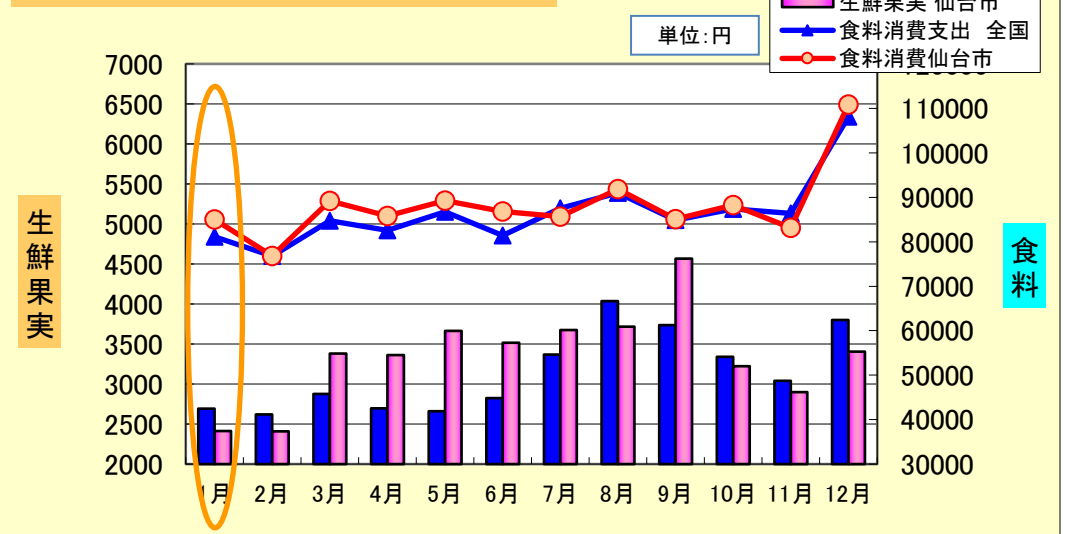
月	食料費(食料消費支出-外食)			2022年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	67,196	70,948	105.6%	121%	121%
2月	64,772	66,691	103.0%	147%	119%
3月	69,987	76,611	109.5%	132%	141%
4月	68,864	74,251	107.8%	120%	127%
5月	71,431	76,781	107.5%	114%	98%
6月	68,467	73,643	107.6%	108%	116%
7月	72,871	72,953	100.1%	114%	115%
8月	74,254	76,375	102.9%	121%	108%
9月	71,110	74,426	104.7%	115%	98%
10月	72,682	72,360	99.6%	107%	115%
11月	71,429	70,274	98.4%	113%	102%
12月	91,952	92,701	100.8%	113%	137%

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮野菜



2023年1月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で最下位。  
年間でみると消費動向は一番少ない月。  
全国と比較すると消費支出率はほぼ全国並み。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2023年1月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で11位。  
年間でみると消費動向は少ない月。  
全国と比較すると消費支出率は大きく下回っている。

# 東北6県1月の消費動向比較

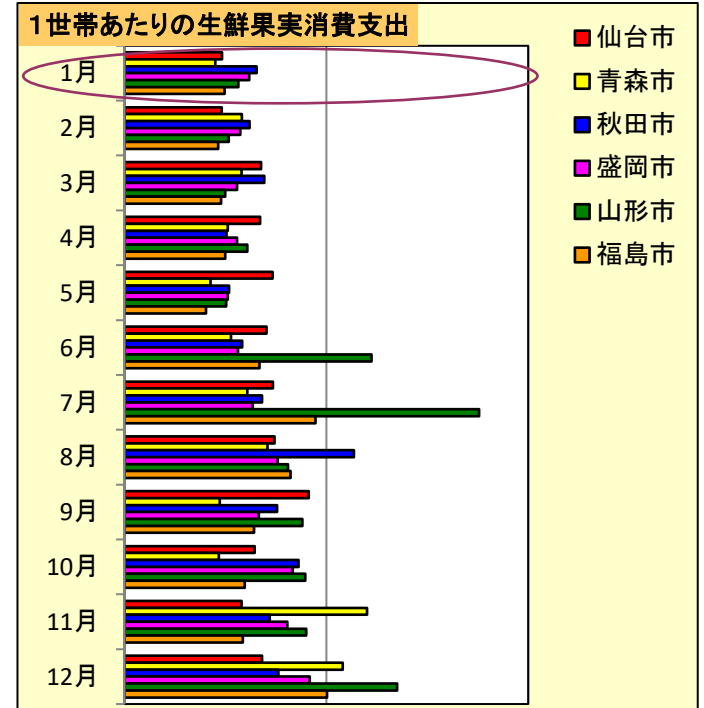
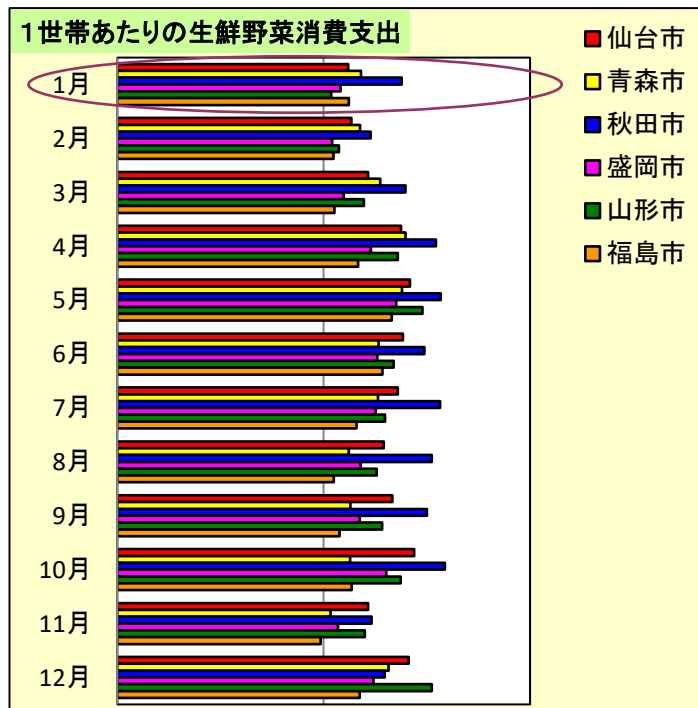
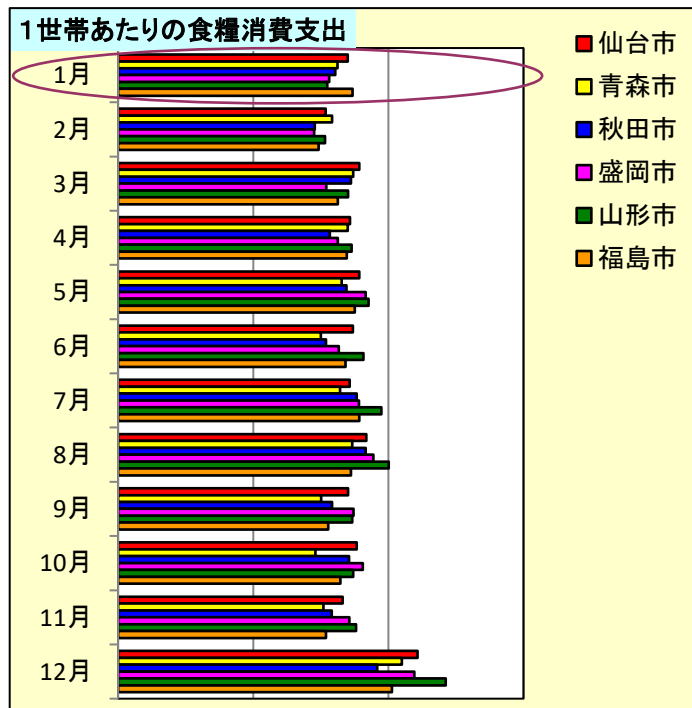
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
※2023年データ



2023年	食料消費支出 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	85,003	81,162	80,304	78,111	77,407	86,750
2月	76,830	79,186	72,766	72,506	76,546	74,209
3月	89,202	87,016	86,107	76,980	85,071	81,304
4月	85,794	84,966	78,303	81,307	86,434	84,598
5月	89,267	82,709	84,508	91,638	92,682	87,636
6月	86,840	75,041	76,932	81,628	90,770	84,128
7月	85,639	82,171	88,301	89,155	97,453	89,216
8月	91,868	86,623	91,579	94,409	100,099	86,121
9月	85,117	75,184	79,193	87,159	86,681	77,766
10月	88,242	72,961	85,454	90,527	87,021	82,226
11月	83,122	75,998	78,998	85,610	88,076	76,967
12月	110,844	104,979	95,883	109,625	121,186	101,376

2023年	生鮮野菜 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	5,596	5,906	6,891	5,405	5,187	5,607
2月	5,671	5,879	6,134	5,203	5,368	5,237
3月	6,075	6,371	6,980	5,485	5,971	5,258
4月	6,874	6,980	7,716	6,145	6,796	5,838
5月	7,088	6,896	7,832	6,760	7,395	6,653
6月	6,918	6,328	7,438	6,299	6,698	6,427
7月	6,795	6,314	7,817	6,262	6,489	5,794
8月	6,458	5,609	7,617	5,899	6,284	5,242
9月	6,665	5,645	7,503	5,875	6,417	5,385
10月	7,194	5,639	7,938	6,520	6,864	5,678
11月	6,072	5,166	6,163	5,343	6,001	4,929
12月	7,057	6,568	6,475	6,205	7,622	5,873

2023年	生鮮果実 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	2,413	2,250	3,274	3,087	2,817	2,475
2月	2,409	2,906	3,095	2,867	2,578	2,319
3月	3,381	2,896	3,463	2,787	2,493	2,389
4月	3,362	2,555	2,524	2,788	3,044	2,496
5月	3,664	2,131	2,586	2,559	2,520	2,019
6月	3,516	2,637	2,914	2,809	6,115	3,341
7月	3,675	3,041	3,403	3,176	8,785	4,734
8月	3,717	3,542	5,682	3,792	4,045	4,113
9月	4,567	2,356	3,779	3,329	4,409	3,207
10月	3,223	2,336	4,312	4,168	4,475	2,981
11月	2,899	6,011	3,598	4,029	4,498	2,931
12月	3,405	5,406	3,811	4,586	6,751	5,017



仙台市の1月生鮮野菜消費支出は、東北6県で比較すると、やや下回っており、仙台市の順位は6県中第4位。  
生鮮野菜消費支出が一番多い地域は秋田市となっている。

仙台市の1月の生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、大きく下回っており、仙台市の順位は6県中第5位。  
生鮮果実消費支出が一番多い地域は秋田市となっている。

# 仙台市支出金額(12~2月)

(総務省統計局『家計調査年報(2023~2024年)』より)



\*1世帯当りの支出金額1月を100としてあらわしたもの

品目分類	仙台市			全国		
	12月	1月	2月	12月	1月	2月
消費支出	97	100	83	114	100	97
食料	120	100	99	130	100	98
穀類	123	100	93	132	100	102
米	173	100	93	142	100	110
パン	90	100	88	106	100	102
麺類	118	100	110	129	100	96
生鮮魚介	131	100	91	176	100	97
鮮魚	130	100	93	177	100	96
貝類	133	100	83	166	100	103
肉類	126	100	91	131	100	97
牛肉	153	100	72	173	100	87
豚肉	96	100	87	107	100	98
鶏肉	109	100	102	121	100	100
卵	104	100	86	116	100	97
生鮮野菜	107	100	102	116	100	100
葉茎菜	97	100	97	109	100	96
キャベツ	92	100	97	103	100	101
ほうれんそう	87	100	98	100	100	101
はくさい	133	100	95	128	100	90
ねぎ	117	100	95	122	100	86
レタス	107	100	117	104	100	98
ブロッコリー	82	100	105	101	100	103
もやし	81	100	93	99	100	101
他の葉茎菜	95	100	91	108	100	96
根菜	118	100	104	130	100	102
さつまいも	178	100	123	121	100	111
じゃがいも	69	100	86	95	100	106
さといも	125	100	68	257	100	98
だいこん	115	100	125	120	100	96
にんじん	110	100	95	126	100	93
ごぼう	156	100	119	164	100	104
たまねぎ	103	100	107	98	100	103
れんこん	194	100	132	191	100	97
たけのこ	287	100	144	430	100	111
他の根菜	125	100	103	133	100	104
他の野菜	109	100	107	112	100	101
さやまめ	189	100	204	92	100	123
かぼちゃ	93	100	88	143	100	100

品目分類	仙台市			全国		
	12月	1月	2月	12月	1月	2月
きゅうり	118	100	120	105	100	110
なす	69	100	147	97	100	107
トマト	110	100	117	113	100	105
ピーマン	84	100	90	104	100	106
生しいたけ	93	100	101	136	100	93
しめじ	98	100	111	99	100	90
えのきたけ	115	100	98	106	100	82
他のきのこ	114	100	92	104	100	100
生鮮果物	117	100	100	135	100	100
りんご	165	100	134	189	100	112
みかん	164	100	48	166	100	64
オレンジ	122	100	178	69	100	125
他の柑橘類	61	100	325	85	100	202
梨	223	100	0	850	100	50
ぶどう	1800	100	820	182	100	100
柿	2900	100	100	587	100	39
桃	-	100	-	-	100	-
すいか	-	100	-	-	100	-
メロン	-	100	-	375	100	100
いちご	27	100	90	62	100	106
バナナ	93	100	103	103	100	103
キウイフルーツ	123	100	98	163	100	123
他の果物	148	100	113	133	100	102
果物加工品	161	100	107	150	100	102
酒類	165	100	92	170	100	105
一般外食	121	100	97	109	100	91
和食	96	100	82	102	100	92
飲酒代	202	100	115	145	100	92

2月に向けて伸びている商材(仙台市)

- レタス
- さつまいも
- だいこん
- れんこん
- きゅうり
- なす
- りんご
- 柑橘類
- いちご

1月の指数が高い商材(仙台市)

- じゃがいも
- さといも
- ピーマン
- みかん
- いちご

2月にかけて伸びている商材は、1月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

たけのこ・なす・柑橘類はマスト商品！！

1月の指数が高い商材は、販売ロスに注意し、思い切って売り込む！

じゃがいも・さといも・みかんは要チェック！！

## 白菜と春雨のトロトロ煮

### <材料>

白菜 1/4株  
豚バラ肉 120g  
春雨 50g  
生姜 1片  
【A】酒・みりん・しょうゆ 各大さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
水 200cc  
片栗粉 小さじ2  
ごま油 適量



### <オススメポイント>

鍋に材料を入れたら蓋をして待つだけ★  
あったかトロトロ白菜の出来上がり♪

### <作り方>

- ①白菜はざく切り、しょうがは千切りにする。  
豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。  
春雨は熱湯で戻し、水気を切る。
- ②鍋に白菜の芯の部分の部分を敷き詰め、春雨をのせ、白菜の葉の部分の部分をのせ、豚バラ肉を広げる。
- ③しょうがを散らし、【A】を加えて中火で熱し、煮立ったら蓋をして弱火で5~7分煮る。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、ごま油をかける。

## 白菜とツナのごまポン和え

### <材料>

白菜 1/8株  
塩 小さじ1  
ツナ缶 1缶  
【A】  
ぽん酢しょうゆ 大さじ1  
だしの素 少々  
白すりごま 大さじ1  
ごま油 小さじ1



### <オススメポイント>

あと1品欲しい時でもすぐできるメニュー★  
箸が止まらない美味しさ♪

### <作り方>

- ①白菜を2cm幅に切る。
- ②ポリ袋に白菜と塩を入れ、シャカシャカ振って5分ほど置く。
- ③白菜から水分が出るので、しっかり水気を絞る。
- ④ボウルに③を入れ、ツナ缶と【A】を加えてよく混ぜ合わせる。