

青果販促カレンダー


今月のおすすめ食材

モロヘイヤ

おすすめ食材を使ったレシピを紹介してます

July 文月

2024年7月



日	曜日	六曜	一般行事 記念日
1	月	赤口	半夏生 プール開き ナビの日
2	火	先勝	たわしの日
3	水	友引	サーファーデー ソフトクリームの日 休市
4	木	先負	梨の日 ビアホールの日
5	金	仏滅	穴子の日 インゲン豆の日
6	土	赤口	小暑 サラダ記念日 ピアノの日
7	日	先勝	七夕 サマーバレンタインデー ゆかたの日
8	月	友引	ナンパの日
9	火	先負	ジェットコースターの日
10	水	仏滅	ウルトラマンの日 納豆の日 休市
11	木	大安	真珠記念日
12	金	赤口	人間ドックの日 洋食器の日
13	土	先勝	ナイスの日 生命尊重の日
14	日	友引	パリ祭 ひまわりの日
15	月	先負	海の日 ファミコンの日 孟蘭盆会
16	火	仏滅	駅弁記念日
17	水	大安	漫画の日 休市
18	木	赤口	
19	金	先勝	土用 女性大臣の日
20	土	友引	Tシャツの日 ハンバーガーの日 海の記念日
21	日	先負	自然公園の日
22	月	仏滅	大暑 ONE PIECEの日
23	火	大安	小葱の日
24	水	赤口	劇画の日 休市
25	木	先勝	うま味調味料の日 かき氷の日
26	金	友引	日光の日
27	土	先負	西瓜の日
28	日	仏滅	親子の日 菜っ葉の日
29	月	大安	白だしの日
30	火	赤口	梅干しの日 国際フレンドシップ・デー
31	水	先勝	こだまの日 パラグライダー記念日 休市



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>






市場情報とセールスプロモーション

令和5年7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	キャベツ	(岩手・群馬)	⑥	トマト	(宮城・栃木)	①	もも	(山梨・福島)	⑥	小玉西瓜	(山形・茨城)
	②	長葱	(茨城・宮城)	⑦	馬鈴薯	(千葉・北海道)	②	西瓜	(新潟・山形)	⑦	赤肉メロン	(山形)
	③	玉ねぎ	(兵庫・宮城)	⑧	人参	(青森・北海道)	③	バナナ	(フィリピン)	⑧	アンデスメロン	(山形・千葉)
	④	胡瓜	(宮城)	⑨	ピーマン	(茨城・高知)	④	キウイフルーツ	(ニュージーランド)	⑨	ハウスみかん	(愛知)
	⑤	茄子	(岩手・栃木)	⑩	とうもろこし	(千葉・茨城)	⑤	りんご	(青森)	⑩	幸水梨	(茨城)

旬の食材	きゅうり	枝豆	つるむらさき	モロヘイヤ	ゴーヤ	すいか	さくらんぼ	デラウェア	桃	巨峰
------	------	----	--------	-------	-----	-----	-------	-------	---	----

今月のピックアップ食材	枝豆	モロヘイヤ	桃	デラウェア
	夏の風物詩の「枝豆」。旬は7月～8月で大豆が未熟な緑色の状態の時に収穫したものが「枝豆」。その中でも主に東北地方で栽培されている「茶豆」は有名で、宮城産の「仙台茶豆」、山形県産の「だだちゃ豆」は人気が高い。タンパク質や食物繊維、ビタミン、カリウムなど豊富な栄養素が含まれる。	エジプトでは”野菜の王様”と称賛されるくらいとても栄養価の高い野菜で、カロテン・ビタミンの含有量は野菜の中でトップクラス。アフリカ北部からインド西部が原産。日本では暑い夏が旬で7月～8月。クレオパトラも好んで食べていたといわれている。茹でて包丁で刻むとネバネバが出るのも特徴。	桃の旬は夏。7月～8月が最盛期。栽培面積・収穫量ともに日本一を誇る山梨県は「白鳳」の生産量が最も多い。第2位は「あかつき」を生んだ福島県。皇室献上桃に選ばれるほど品質の高い「あかつき」は国内で最も多く作付けされている有名品種。桃にはペクチンという栄養素がとて多く含まれる。	種の無いぶどうの代表といえば「デラウェア」。日本人に特に愛されており、アメリカのオハイオ州デラウェアにおいて19世紀に発表された品種。7月～8月が旬で大阪～山梨～山形と産地が切り替わる。ぶどうの中でも小粒な品種なのが一番の特徴。甘味が強く酸味もしっかりとありほのかな芳香が特徴。

イベント ◎七夕 ◎梅雨明け ◎気温上昇 ◎夏バテ予防 ◎夏の土用 ◎夏休み ◎夏祭り ◎涼味メニュー

販促のポイント	🎋七夕🎋	☀️土用丑の日☀️	🏕️夏休み🏕️
	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 薬味たっぷり七夕そうめん ◎ 七夕スイーツ  	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 【う】のつく食べ物 ◎ スタミナメニュー  	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 楽しい美味しいキャンプめし ◎ すいか冷えています 

7月の天気予報 平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。気温は平年より高い確率50%、低い確率20%。降水量は日本海側で平年並みまたは少ない確率共に30%。太平洋側で平年並みまたは少ない確率共に30%。

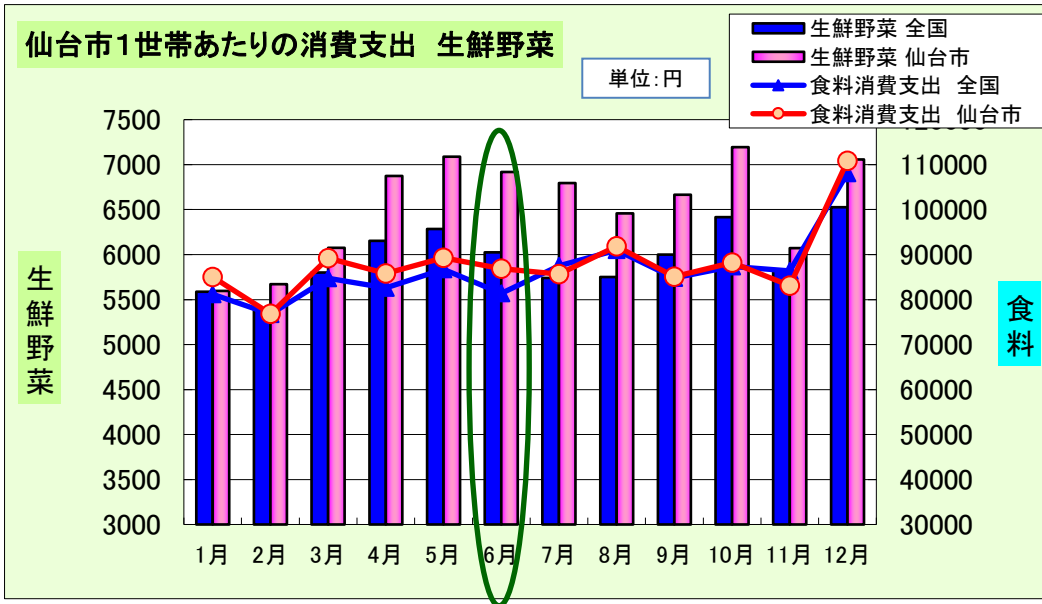
仙台市7月の消費動向

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

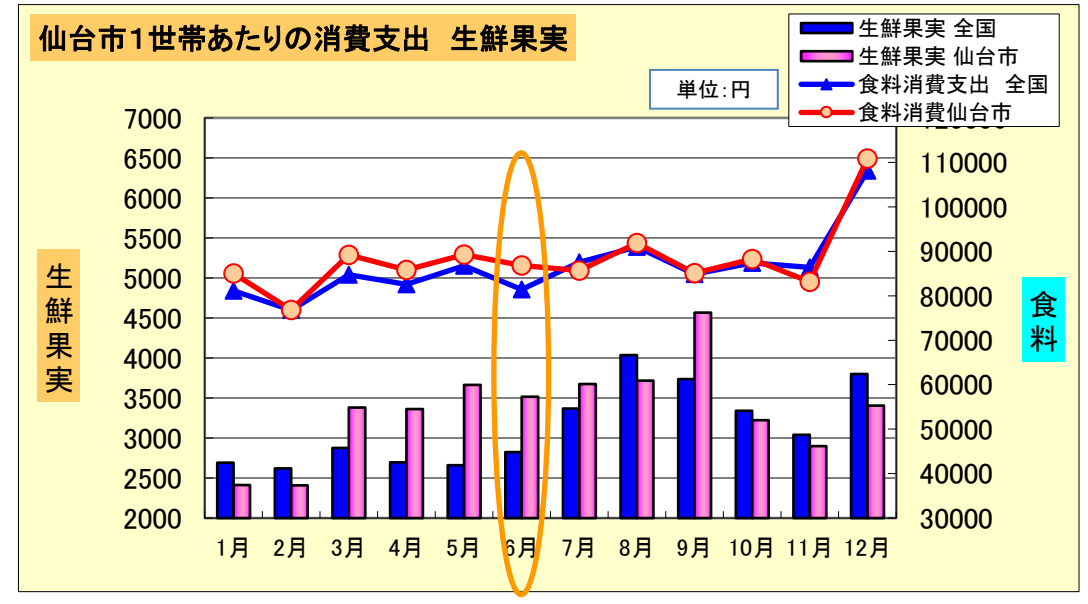


年	月	食料消費支出			生鮮野菜			生鮮果実		
		全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比
2023	1月	81,152	85,003	104.7%	5,587	5,596	100.2%	2,694	2,413	89.6%
2023	2月	76,771	76,830	100.1%	5,404	5,671	104.9%	2,622	2,409	91.9%
2023	3月	84,743	89,202	105.3%	5,801	6,075	104.7%	2,878	3,381	117.5%
2023	4月	82,565	85,794	103.9%	6,152	6,874	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%



2023年7月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で6位。
 年間でみると消費動向はやや少ない月。
 全国と比較すると消費支出率は非常に大きく上回っている。



2023年7月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で3位。
 年間でみると消費動向は多い月。
 全国と比較すると消費支出率はやや上回っている。

東北6県7月の消費動向比較

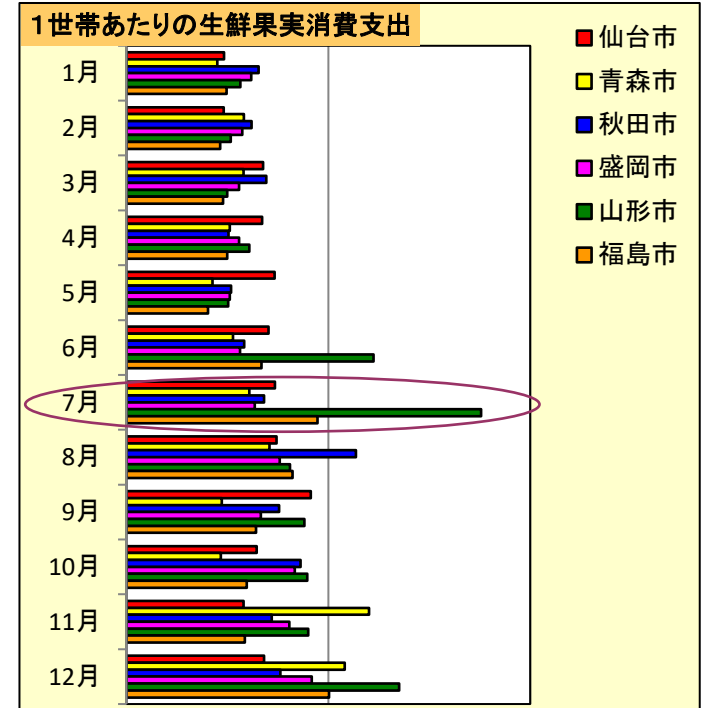
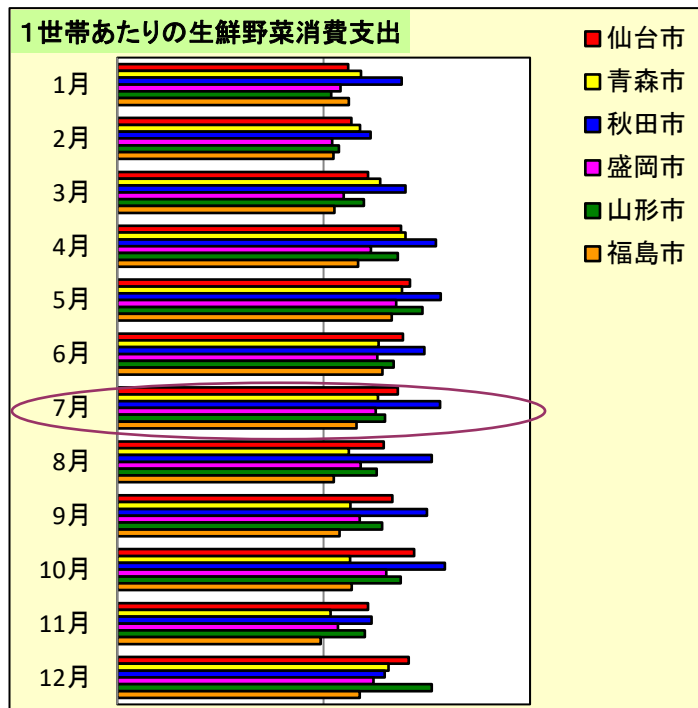
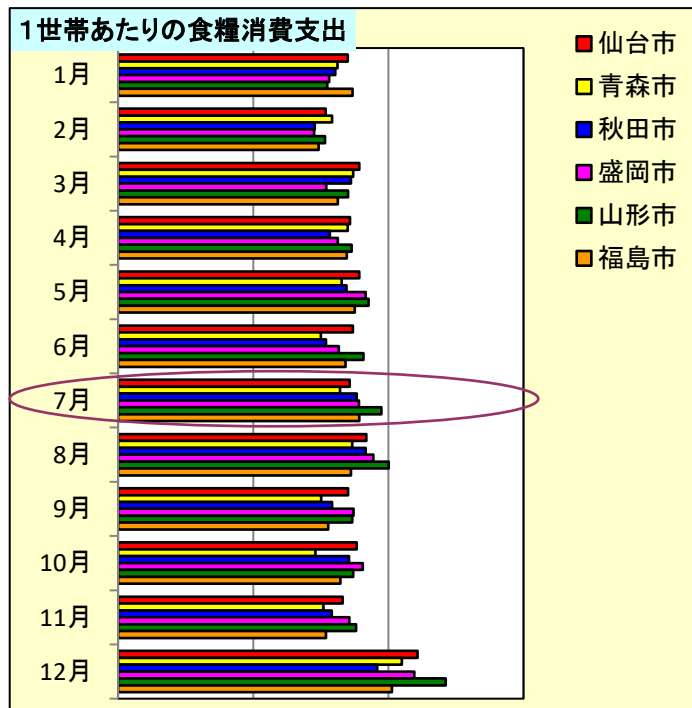
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2023年データ



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7月生鮮野菜消費支出は、東北6県で比較すると、大きく上回っており、仙台市の順位は6県中第2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7月の生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、大きく上回っており、仙台市の順位は6県中第3位。生鮮果実消費支出が一番多い地域は飛びぬけて山形市。

仙台市支出金額(6~8月)

(総務省統計局『家計調査年報(2023年)』より)
*1世帯当りの支出金額7月を100としてあらわしたもの



品目分類	仙台市			全国		
	6月	7月	8月	6月	7月	8月
消費支出	101	100	108	98	100	104
食料	101	100	107	93	100	104
穀類	97	100	100	95	100	100
米	101	100	101	98	100	104
パン	97	100	109	101	100	100
麺類	99	100	84	83	100	96
生鮮魚介	116	100	101	106	100	105
鮮魚	121	100	104	106	100	105
貝類	65	100	70	94	100	107
肉類	100	100	97	98	100	102
牛肉	101	100	91	97	100	110
豚肉	100	100	88	99	100	99
鶏肉	94	100	94	105	100	99
卵	105	100	102	99	100	100
生鮮野菜	102	100	95	105	100	100
葉茎菜	94	100	96	105	100	96
キャベツ	80	100	78	95	100	99
ほうれんそう	192	100	72	140	100	84
はくさい	150	100	79	118	100	109
ねぎ	78	100	81	97	100	104
レタス	89	100	102	98	100	105
ブロッコリー	80	100	116	94	100	83
もやし	104	100	78	105	100	97
他の葉茎菜	94	100	107	110	100	93
根菜	117	100	98	113	100	110
さつまいも	59	100	115	103	100	126
じゃがいも	121	100	59	132	100	105
さといも	91	100	161	111	100	161
だいこん	94	100	97	103	100	98
にんじん	114	100	117	111	100	111
ごぼう	91	100	98	115	100	109
たまねぎ	115	100	102	102	100	118
れんこん	52	100	219	75	100	213
たけのこ	227	100	115	168	100	104
他の根菜	147	100	90	117	100	93
他の野菜	100	100	93	102	100	99
さやまめ	94	100	133	75	100	100
かぼちゃ	95	100	72	103	100	85

品目分類	仙台市			全国		
	6月	7月	8月	6月	7月	8月
きゅうり	107	100	92	106	100	114
なす	89	100	81	89	100	104
トマト	110	100	94	111	100	101
ピーマン	88	100	73	98	100	91
生しいたけ	109	100	95	111	100	104
しめじ	106	100	106	114	100	102
えのきたけ	94	100	79	110	100	105
他のきのこ	103	100	85	111	100	103
生鮮果物	96	100	101	84	100	120
りんご	71	100	74	133	100	92
みかん	24	100	84	60	100	108
オレンジ	271	100	31	127	100	85
他の柑きつ類	78	100	68	122	100	70
梨	0	100	256	2	100	1003
ぶどう	36	100	316	46	100	363
柿	-	100	-	-	100	-
桃	13	100	106	25	100	76
すいか	38	100	105	52	100	84
メロン	124	100	35	115	100	67
いちご	-	100	-	571	100	71
バナナ	114	100	92	105	100	93
キウイフルーツ	121	100	105	107	100	73
他の果物	249	100	61	119	100	92
果物加工品	118	100	156	101	100	97
酒類	133	100	97	95	100	98
一般外食	94	100	125	87	100	117
和食	84	100	88	80	100	111
飲酒代	108	100	98	96	100	94

8月に向けて伸びている商材(仙台市)

- ブロッコリー
- さつまいも
- にんじん
- れんこん
- さやまめ
- 梨
- ぶどう

7月の指数が高い商材(仙台市)

- ほうれんそう
- じゃが芋
- かぼちゃ
- ピーマン
- オレンジ
- メロン

8月にかけて伸びている商材は、7月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

れんこん・梨・ぶどうはマスト商品！！

7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！

じゃが芋・ピーマン・メロンは要チェック！！

モロヘイヤとえのきの さっぱり和え



<材料>

モロヘイヤ 1袋
えのき 1袋
めんつゆ 大さじ2
酢 大さじ2
かつおぶし 適量

<オススメポイント>

冷蔵庫で冷やせば、暑い夏もさっぱり食べれる♪
栄養満点★夏バテ予防★

<作り方>

- ①モロヘイヤは硬い茎を取り、さっと塩茹でし、水気をしっかりと絞り2cm幅に切る。
- ②えのきは石づきを取り長さを3等分に切り、耐熱皿にのせレンジで2分くらい加熱する。
- ③ボウルにめんつゆと酢を入れ混ぜ合わせ、
①と②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけ鰹節をかける。

モロヘイヤの かき玉スープ



<材料>

モロヘイヤ 1袋
水 400cc
鶏ガラスープの素 大さじ1
卵 1個
塩・こしょう 少々
ごま油 適量

<オススメポイント>

栄養満点スープ★
しっかり食べて夏バテ予防♪

<作り方>

- ①モロヘイヤは葉を摘み取り、ざく切りにする。
- ②卵を割りほぐし、塩・こしょうを混ぜる。
- ③鍋に、水・鶏ガラスープの素を入れ中火にかけ、沸騰したら①を加えさっとひと煮たちさせる。
- ④③に②を回し入れ、卵がふんわりしたら、塩・こしょうで味を調えごま油を回し入れる。