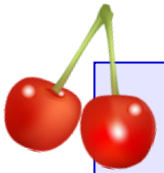
青果販促カレンダー

今月のおすすめ食材

ズッキーニ

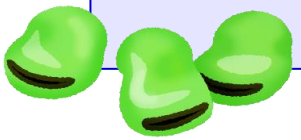
おすすめ食材を使ったレシピを紹介してます

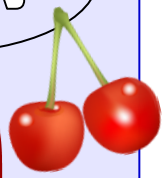


June

水無月

2025年6月





AOBA
SENDAI AOBA SEIKA

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

日	曜日	六曜	一般行事　記念日	
1	日	仏滅	チーズの日　チューインガムの日	
2	月	大安	路地の日　ローズの日	
3	火	赤口	ムーミンの日	
4	水	先勝	むしの日　ローメンの日	休日
5	木	友引	芒種　熱気球記念日	
6	金	先負	梅の日　兄の日　おけいこの日　かえるの日	
7	土	仏滅	むち打ち治療の日	
8	日	大安	バイキングの日	
9	月	赤口	ネッシーの日　ロックの日	
10	火	先勝	ミルクキャラメルの日　時の記念日	
11	水	友引	入梅　傘の日	休日
12	木	先負	バザーの日　みやぎ県民防災の日	
13	金	仏滅	FMの日　はやぶさの日	
14	土	大安	世界献血デー	
15	日	赤口	父の日　暑中見舞いの日　商工会の日	
16	月	先勝	麦とろの日　同窓会の日	
17	火	友引	薩摩の日	
18	水	先負	おにぎりの日	休日
19	木	仏滅	ベースボール記念日　元号の日	
20	金	大安	ペパーミントデー　森林の日	
21	土	赤口	夏至　キャンドルナイトの日　スナックの日	
22	日	先勝	ボウリングの日	
23	月	友引	小葱の日	
24	火	先負	UFO記念日　ドレミの日	
25	水	赤口	インテリアの日	休日
26	木	先勝	露天風呂の日	
27	金	友引	ちらし寿司の日	
28	土	先負	パフェの日	
29	日	仏滅	ビートルズ記念日　佃煮の日	
30	月	大安	トランジスタの日　ハーフタイムデー	

市場情報とセールスプロモーション

AOBA SENDAI AOBA SEIKA

仙台市場主要品目売上上位　令和7年6月

野菜

順位	品目	産地	順位	品目	産地
①	人参	（千葉・茨城）	⑥	茄子	（高知・宮城）
②	トマト	（栃木・宮城）	⑦	長葱	（茨城）
③	馬鈴薯	（千葉・茨城）	⑧	キャベツ	（千葉・宮城）
④	玉ねぎ	（栃木・佐賀）	⑨	ピーマン	（茨城・高知）
⑤	胡瓜	（宮城）	⑩	梅	（和歌山・宮城）

果実

順位	品目	産地	順位	品目	産地
①	キウイフルーツ	（ニュージーランド）	⑥	アンデスメロン	（茨城・山形）
②	バナナ	（フィリピン）	⑦	小玉西瓜	（茨城）
③	赤肉メロン	（茨城）	⑧	りんご	（青森）
④	さくらんぼ	（山形）	⑨	桃	（山梨）
⑤	西瓜	（千葉）	⑩	デラウェア	（大阪）

旬の食材

そら豆　梅　ズッキーニ　新しょうが　みょうが

さくらんぼ　青肉メロン　赤肉メロン　小玉西瓜　プラム

今月のピックアップ食材

そら豆

そら豆はサヤが空に向かって伸びる様子から名が付いた。サヤを開けると白いフワフワのクッションに守られた綺麗な豆が並んでいる。その豆が未熟なうちに食べるものが青果店に並ぶ。調理する直前に豆を取り出し、1分半～2分半ほど塩茹でする。茹でたり焼いたりするとホクホクとした食感が楽しめる。

ズッキーニ

ズッキーニはウリ科カボチャ属の野菜でイタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味を持つ。花が咲いてから3～4日後の未成熟の実を食用とする。6月～8月が旬ほのかに甘く独特の歯応えが人気。クセが少なく淡白な味わいで様々な料理に使えるのが魅力。皮が柔らかいので皮のまま食べられる。

さくらんぼ

赤く輝く美しい見た目は「赤い宝石」とも呼ばれ、人気が高い。国内では限られた産地でしか栽培されない希少性もありちょっとした高級品。主な産地は山形県で全国シェアは74%。さくらんぼは木で熟したものを収穫するので、購入後はその日のうちに食べるのが一番美味しい。

プラム

プラムは中国が原産で「日本スモモ」のことで「大石プラム」や「ソルダム」などがある。甘酸っぱく香りがフルーティ。果汁が多いのでジューシーな食感を楽しめる。皮が薄いのでそのまま皮ごと食べられる。ただ、皮の部分は特に酸味が強いので、酸味や食感が気になる場合は剥いて食べるとよい。

イベント　◎衣替え　◎梅の日　◎梅雨シーズン　◎気温変化と体調管理　◎父の日　◎気温上昇　◎涼味メニュー　◎食中毒予防

販促のポイント

☂梅雨シーズン☂

◎ お酢で体調管理

◎ 手作りビネガードリンク

👔父の日👔

◎ 父の日ごちそう料理

◎ 美味しいおつまみ

✈アジアンフェアー✈

◎ 韓国料理

◎ タイ料理

6月の天気予報

期間の前半は天気は数日の周期で変わるでしょう。期間の後半は平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
気温は東北日本海側、東北日本海側どちらも平年並みの確立30%高い確率50%。
降水量は東北太平洋側、東北太平洋側どちらも平年より少ないまたは多い確率ともに30%。

仙台市6月の消費動向

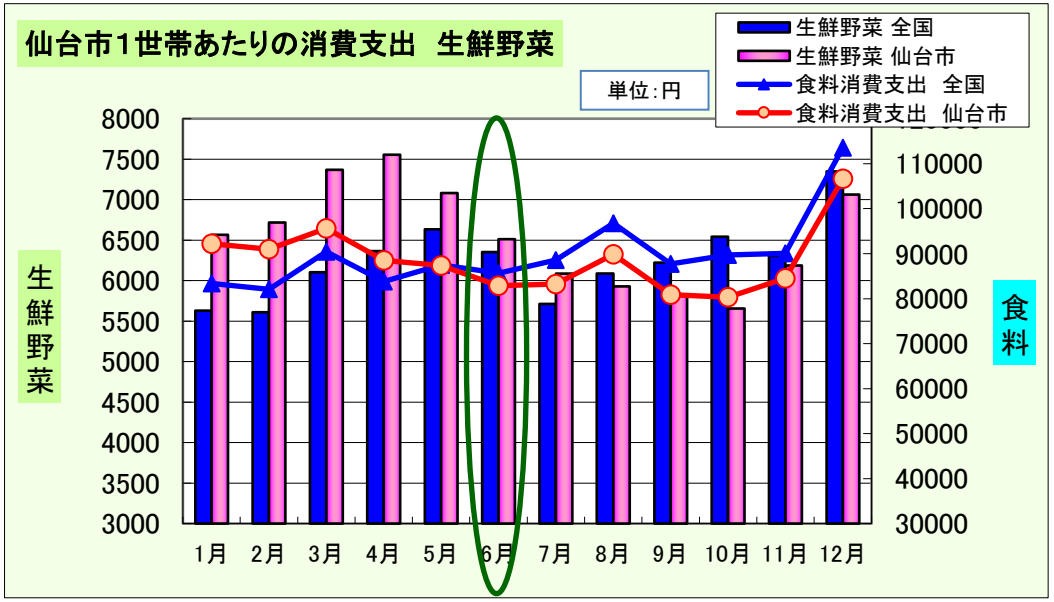
総務省統計局『家計調査年報（二人以上の世帯）』より
※2024年データ

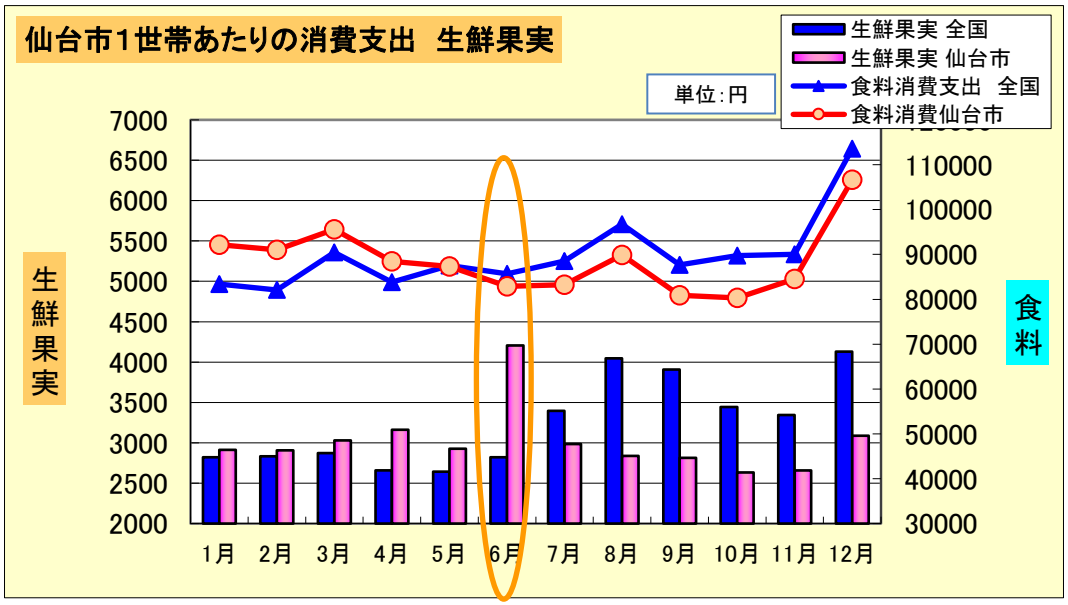
AOBA SENDAI AOBA SEIKA

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
2024	1月	83,399	92,176	110.5%	5,630	6,566	116.6%	2,821	2,913	103.3%
2024	2月	82,072	91,011	110.9%	5,611	6,718	119.7%	2,835	2,907	102.5%
2024	3月	90,461	95,628	105.7%	6,103	7,369	120.7%	2,872	3,030	105.5%
2024	4月	83,816	88,484	105.6%	6,364	7,555	118.7%	2,657	3,162	119.0%
2024	5月	87,511	87,340	99.8%	6,635	7,082	106.7%	2,642	2,927	110.8%
2024	6月	85,657	82,865	96.7%	6,353	6,512	102.5%	2,820	4,206	149.1%
2024	7月	88,548	83,262	94.0%	5,711	6,087	106.6%	3,395	2,985	87.9%
2024	8月	96,744	89,885	92.9%	6,090	5,929	97.4%	4,047	2,838	70.1%
2024	9月	87,688	80,881	92.2%	6,224	5,824	93.6%	3,907	2,814	72.0%
2024	10月	89,730	80,307	89.5%	6,544	5,656	86.4%	3,445	2,633	76.4%
2024	11月	90,036	84,539	93.9%	6,305	6,187	98.1%	3,344	2,658	79.5%
2024	12月	113,566	106,666	93.9%	7,351	7,063	96.1%	4,130	3,088	74.8%

月	食料費（食料消費支出ー外食）		
	全国	仙台市	全国比
1月	67,196	70,948	105.6%
2月	64,772	66,691	103.0%
3月	69,987	76,611	109.5%
4月	68,864	74,251	107.8%
5月	71,431	76,781	107.5%
6月	68,467	73,643	107.6%
7月	72,871	72,953	100.1%
8月	74,254	76,375	102.9%
9月	71,110	74,426	104.7%
10月	72,682	72,360	99.6%
11月	71,429	70,274	98.4%
12月	91,952	92,701	100.8%

2022年外食前年比	
全国	仙台
121%	121%
147%	119%
132%	141%
120%	127%
114%	98%
108%	116%
114%	115%
121%	108%
115%	98%
107%	115%
113%	102%
113%	137%





2024年６月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で７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やや大きく回っている。

2024年６月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で１位。
年間でみると消費動向は一番多い月。
全国と比較すると消費支出率は大きく上回っている。

東北6県6月の消費動向比較

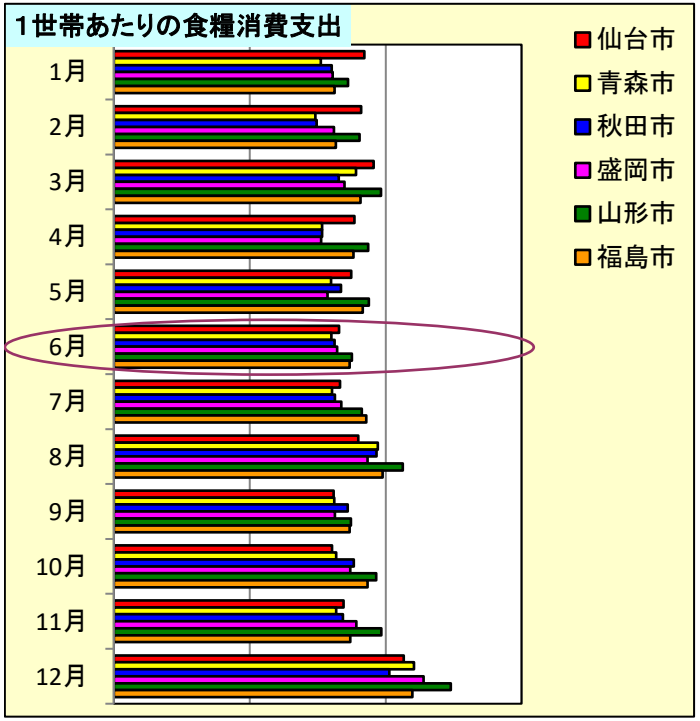
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2024年データ

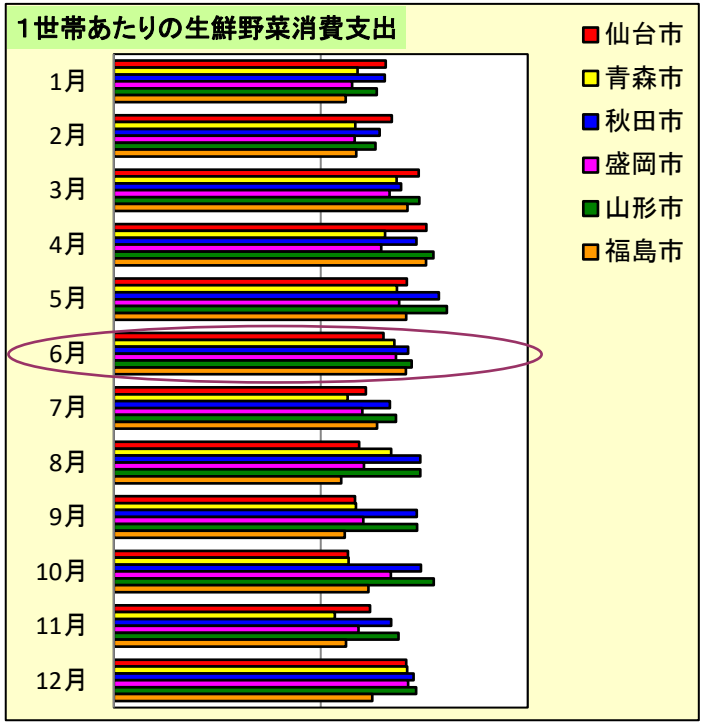
AOBA SENDAI AOBA SEIKA

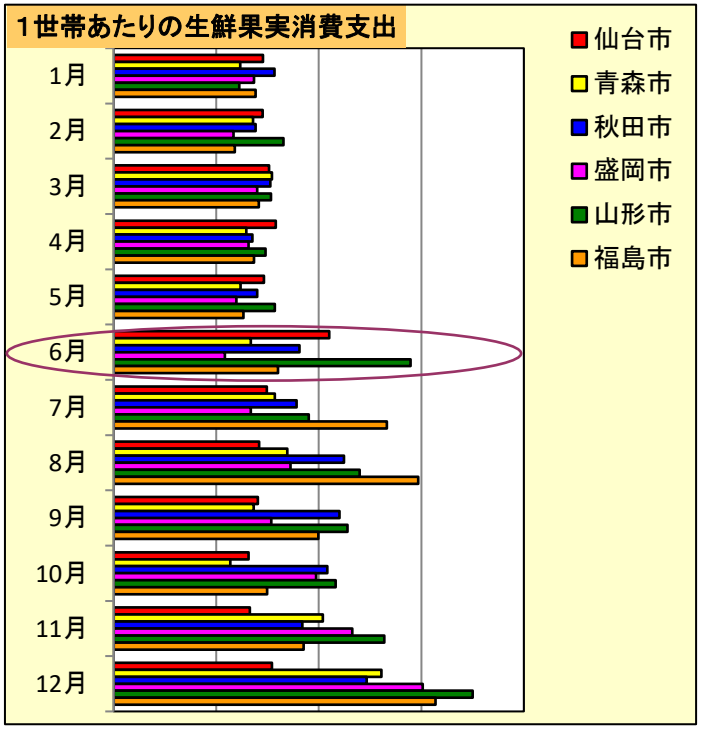
2024年	食料消費支出　（単位:円）					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	92, 176	76, 176	80, 191	80, 554	86, 192	81, 208
2月	91, 011	74, 158	74, 677	81, 021	90, 436	81, 741
3月	95, 628	89, 159	82, 772	84, 889	98, 330	90, 794
4月	88, 484	76, 622	76, 617	76, 262	93, 623	88, 178
5月	87, 340	79, 936	83, 512	78, 626	93, 846	91, 542
6月	82, 865	80, 082	81, 227	82, 110	87, 587	86, 727
7月	83, 262	80, 243	81, 356	83, 643	91, 193	92, 873
8月	89, 885	97, 098	96, 622	93, 316	106, 254	98, 891
9月	80, 881	81, 039	86, 053	81, 342	87, 181	86, 797
10月	80, 307	81, 810	88, 323	87, 023	96, 576	93, 389
11月	84, 539	81, 831	84, 273	89, 178	98, 372	86, 927
12月	106, 666	110, 401	101, 350	113, 932	123, 927	109, 842

2024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	6, 566	5, 892	6, 544	5, 761	6, 351	5, 604
2月	6, 718	5, 832	6, 420	5, 820	6, 322	5, 860
3月	7, 369	6, 830	6, 944	6, 662	7, 383	7, 092
4月	7, 555	6, 553	7, 309	6, 463	7, 722	7, 543
5月	7, 082	6, 841	7, 855	6, 897	8, 050	7, 067
6月	6, 512	6, 780	7, 113	6, 816	7, 199	7, 055
7月	6, 087	5, 652	6, 668	6, 008	6, 817	6, 360
8月	5, 929	6, 698	7, 402	6, 040	7, 401	5, 492
9月	5, 824	5, 851	7, 321	6, 025	7, 327	5, 581
10月	5, 656	5, 676	7, 418	6, 696	7, 728	6, 154
11月	6, 187	5, 336	6, 698	5, 915	6, 877	5, 609
12月	7, 063	7, 091	7, 240	7, 114	7, 308	6, 241

2024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, 913	2, 468	3, 134	2, 737	2, 450	2, 768
2月	2, 907	2, 717	2, 766	2, 334	3, 312	2, 361
3月	3, 030	3, 087	3, 055	2, 796	3, 064	2, 828
4月	3, 162	2, 584	2, 707	2, 629	2, 962	2, 736
5月	2, 927	2, 476	2, 799	2, 392	3, 141	2, 527
6月	4, 206	2, 672	3, 622	2, 167	5, 791	3, 202
7月	2, 985	3, 141	3, 569	2, 672	3, 802	5, 328
8月	2, 838	3, 387	4, 488	3, 450	4, 795	5, 942
9月	2, 814	2, 728	4, 404	3, 073	4, 559	3, 994
10月	2, 633	2, 272	4, 163	3, 948	4, 326	2, 990
11月	2, 658	4, 077	3, 678	4, 650	5, 278	3, 703
12月	3, 088	5, 222	4, 933	6, 027	7, 001	6, 275







仙台市の６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県中最下位。
生鮮野菜消費支出が一番多い地域は山形市となっている。

仙台市の６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２位。
生鮮果実消費支出が一番多い地域は山形市となっている。

仙台市支出金額（5～7月）

（総務省統計局『家計調査年報（2024年）』より）

＊1世帯当りの支出金額6月を100としてあらわしたもの

AOBA SENDAI AOBA SEIKA

	仙台市			全国		
品目分類	5月	6月	7月	5月	6月	7月
消費支出	107	100	93	103	100	104
食料	105	100	100	102	100	103
穀類	102	100	91	99	100	102
米	119	100	86	98	100	101
パン	101	100	101	102	100	99
麺類	94	100	87	97	100	110
生鮮魚介	93	100	78	106	100	95
鮮魚	92	100	78	105	100	94
貝類	103	100	86	122	100	102
肉類	105	100	100	105	100	97
牛肉	65	100	80	111	100	97
豚肉	103	100	106	101	100	100
鶏肉	117	100	97	104	100	93
卵	118	100	97	105	100	97
生鮮野菜	109	100	93	104	100	90
葉茎菜	124	100	89	115	100	88
キャベツ	139	100	68	125	100	79
ほうれんそう	125	100	61	119	100	66
はくさい	134	100	85	131	100	73
ねぎ	117	100	92	102	100	100
レタス	131	100	98	124	100	98
ブロッコリー	90	100	88	92	100	83
もやし	109	100	100	115	100	91
他の葉茎菜	132	100	99	117	100	91
根菜	133	100	92	122	100	93
さつまいも	180	100	88	115	100	92
じゃがいも	115	100	76	133	100	84
さといも	69	100	38	109	100	68
だいこん	120	100	64	120	100	88
にんじん	148	100	91	119	100	87
ごぼう	144	100	118	115	100	85
たまねぎ	200	100	120	124	100	104
れんこん	367	100	225	171	100	162
たけのこ	138	100	65	185	100	71
他の根菜	88	100	97	107	100	94
他の野菜	89	100	97	91	100	90
さやまめ	76	100	105	77	100	113
かぼちゃ	73	100	97	88	100	101

	仙台市			全国		
品目分類	5月	6月	7月	5月	6月	7月
きゅうり	120	100	89	119	100	93
なす	116	100	108	96	100	100
トマト	92	100	85	101	100	85
ピーマン	134	100	104	105	100	91
生しいたけ	128	100	91	121	100	87
しめじ	103	100	112	111	100	85
えのきたけ	110	100	81	113	100	86
他のきのこ	86	100	88	113	100	91
生鮮果物	70	100	71	94	100	120
りんご	136	100	59	125	100	85
みかん	70	100	147	47	100	106
オレンジ	104	100	149	143	100	87
他の柑きつ類	251	100	57	162	100	58
梨	－	100	－	－	100	－
ぶどう	124	100	371	68	100	241
柿	－	100	－	－	100	－
桃	0	100	297	2	100	551
すいか	33	100	161	43	100	184
メロン	79	100	88	55	100	95
いちご	1646	100	11	717	100	19
バナナ	110	100	87	99	100	98
キウイフルーツ	110	100	92	105	100	88
他の果物	24	100	37	69	100	90
果物加工品	142	100	106	109	100	95
酒類	78	100	85	94	100	100
一般外食	131	100	119	104	100	106
和食	113	100	80	116	100	120
飲酒代	142	100	161	90	100	96

7月に向けて伸びている商材(仙台市)

- ●ごぼう
- ●たまねぎ
- ●れんこん
- ●しめじ
- ●みかん
- ●オレンジ
- ●ぶどう
- ●桃
- ●すいか

6月の指数が高い商材（仙台市）

- ●キャベツ
- ●ほうれんそう
- ●さといも
- ●だいこん
- ●たけのこ
- ●りんご

７月にかけて伸びている商材は、６月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

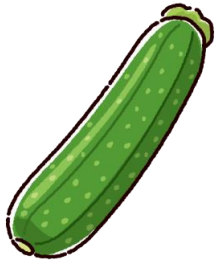
ぶどう・桃・すいかはマスト商品！！

６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！

ほうれんそう・新じゃが芋・メロンは要チェック！！

今月のおすすめ食材レシピ

ズッキーニの焼きマリネ



＜材料＞
- ズッキーニ　1本
- トマト　1個
- ツナ缶　1缶
- オリーブオイル　大さじ1
- 【A】･オリーブオイル　大さじ1
  - ･しょうゆ　小さじ2
  - ･砂糖　小さじ2
  - ･酢　大さじ1
  - ･塩･こしょう　適量

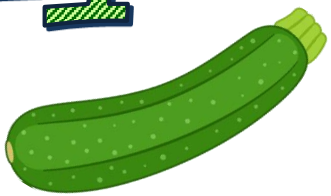
＜オススメポイント＞

冷蔵庫でしっかり冷やしたら、暑い季節もさっぱりいただける♪
お酢で食中毒予防★

＜作り方＞

①ズッキーニは5～6㎜幅の輪切りにする。
　トマトはヘタをとり、１～２㎝の角切りにする。
②ボウルに【A】を合わせておく。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、
　ズッキーニを並べ焼き色が付くまで両面焼く。
　トマトを加え２～３分焼き、塩・こしょうする。
④❷のボウルに❸を入れ、ツナ缶を加え、
　優しく全体を混ぜ合わせる。

ズッキーニと茄子のミルフィーユ



＜材料＞
- ズッキーニ　1本
- 茄子　2本
- 豚バラ薄切り肉　200g
- 【A】･長葱　1本分(みじん切り)
  - ･砂糖　大さじ1
  - ･しょうゆ　大さじ1
  - ･酢　大さじ1
  - ･ごま油　小さじ1

＜オススメポイント＞

コクのある味付けでご飯が進むメニュー★
ズッキーニの食感も楽しめる♪

＜作り方＞

①ズッキーニと茄子はヘタを切り落とし、
　3㎜幅の輪切りにする。
②耐熱皿に、ズッキーニ・茄子・豚肉に順に
　重ねながら円状に並べる。
③ボウルに【A】を混ぜ合わせてタレを作る。
④❷に❸の半量を回しかけ、ラップをふんわり
　かけてレンジで600wで約5分加熱する。
❺火が通ったらレンジから取り出し、
　残りのタレをまわしかける。