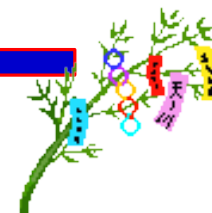


青果販促カレンダー



今月のおすすめ食材

つるむらさき

おすすめ食材を使ったレシピ
を紹介してます

July

文月

2025年7月



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>



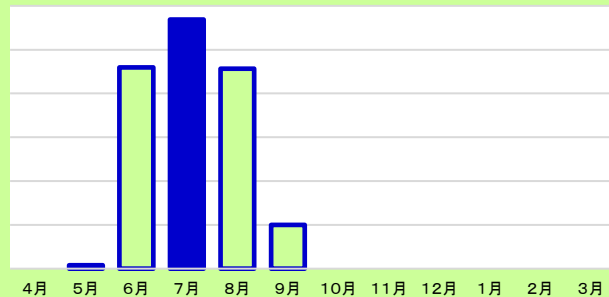
日	曜日	六曜	一般行事	記念日
1	火	赤口	半夏生 海開き	
2	水	先勝	うどんの日 たわしの日	休所訂
3	木	友引	サーファーデー 波の日 ソフトクリームの日	
4	金	先負	梨の日 ビアホールの日 和服・洋服お直しの日	
5	土	仏滅	インゲン豆の日 穴子の日 江戸切子の日	
6	日	大安	サラダ記念日 ピアノの日	
7	月	赤口	小暑 セタ サマーバレンタインデー	
8	火	先勝	ナンパの日 那覇の日	
9	水	友引	ジェットコースターの日	休所訂
10	木	先負	ウルトラマンの日	
11	金	仏滅	真珠記念日 ラーメンの日	
12	土	大安	洋食器の日	
13	日	赤口	ナイスの日	
14	月	先勝	ひまわりの日	
15	火	友引	勤労青年の日 商工会の日	
16	水	先負	駅弁記念日	休所訂
17	木	仏滅	漫画の日	
18	金	大安	光化学スモッグの日	
19	土	赤口	土用丑の日	
20	日	先勝	Tシャツの日 ハンバーガーの日	
21	月	友引	海の日	
22	火	先負	大暑 ナッツの日 下駄の日	
23	水	仏滅	小葱の日	休所訂
24	木	大安	劇画の日	
25	金	赤口	うま味調味料の日 かき氷の日	
26	土	先勝	幽霊の日	
27	日	友引	親子の日 すいかの日	
28	月	先負	菜っ葉の日 なにわの日	
29	火	仏滅	白だしの日 アマチュア無線の日	
30	水	大安	梅干しの日 プロレス記念日	休所訂
31	木	赤口	こだまの日 パラウライダー記念日	

AOBA
SENDAI AOBA SEIKI

仙 台 市 場 主 要 品 目 売 上 位	令 和 6 年 7 月	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	玉葱	(北海道・宮城・栃木)	⑥	茄子	(宮城・栃木)	①	桃	(山梨・福島)	⑥	小玉西瓜	(新潟・山形)
		②	馬鈴薯	(千葉・茨城)	⑦	長葱	(茨城・宮城)	②	西瓜	(新潟・山形・千葉)	⑦	赤肉メロン	(山形)
		③	胡瓜	(宮城・岩手)	⑧	トマト	(宮城・北海道)	③	キウイフルーツ	(ニュージーランド)	⑧	りんご	(青森)
	④	キャベツ	(群馬・岩手)	⑨	とうもろこし	(千葉・茨城)	④	バナナ	(フィリピン)	⑨	みかん	(愛知)	
	⑤	人参	(青森)	⑩	長芋	(青森・北海道)	⑤	アンデスメロン	(山形・千葉)	⑩	ロザリオビアンコ	(栃木)	
旬の食材		枝豆 つるむらさき モロヘイヤ とうもろこし					すいか デラウェア 桃 巨峰 キウイフルーツ						
今 月 の ピ ッ ク ア ッ プ 食 材	つるむらさき		とうもろこし			すいか		桃					
	加熱すると特有のヌメリが出る熱帯地域生まれの夏が旬の野菜で、つる先から15cmほどを収穫して茎と葉を食べる。ほんのり土のような香りがあるのも特徴。福島県・宮城県・山形県の東北3県で盛んに生産されている。非常に栄養価が高い緑黄色野菜でβカロテンやカリウム等が豊富に含まれる。		夏の訪れを感じさせる代表的な野菜のとうもろこしは5月頃から9月頃まで出回り、7月が出荷の最盛期を迎えるイネ科の穀物。収穫されるとすぐに鮮度が落ちていくので、購入後は美味しいうちに食べきるのが理想。特有の甘味とシャキシャキとした食感が特徴。ビタミンB群が豊富で炭水化物を多く含む食材。			アフリカ原産で中国より西の方から伝わったウリなので「西瓜」と呼ばれ、日本の夏を彩る食材。体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので夏の栄養補給におすすめ。栄養素の面でも優れており、カリウムやβカロテン、リコピンやシトルリンなどが含まれており、利尿作用や体内の抗酸化作用に効果が期待。		桃は中国が原産で中国では3,000年以上前から食用として栽培されていた。夏が旬の果物で独特の芳香とみずみずしく甘い味わいととろけるような食感が子供から大人まで人気の果物。生産量1位は山梨県、次いで福島県が2位の生産量。美味しいだけではなく健康や美容に役立つ栄養素も豊富に含まれる。					
イベント		◎七夕 ◎夏本番 ◎夏休み ◎熱中症対策 ◎海の日 ◎夏祭り ◎涼味メニュー ◎土用丑の日 ◎花火大会											
販促のポイント		🎑七夕🎑 ◎ 七夕そうめん ◎ 七夕スイーツ 		🌞土用丑の日🌞 ◎ 【う】のつく食べ物特集 ◎ 夏のスタミナメニュー 			☂️夏休み☂️ ◎ 野外バーベキュー ◎ キャンプめし 						
7月の天気予報		太平洋高気圧に覆われるため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。 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60%。 降水量は東北太平洋側、東北太平洋側どちらも平年並みの確立30%少ない確率40%。											

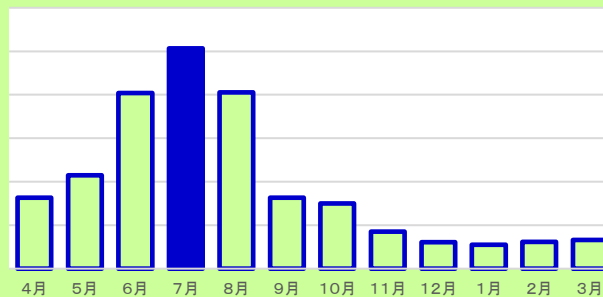
7月主要食材年間数量の推移(仙台市場扱い)

とうもろこし



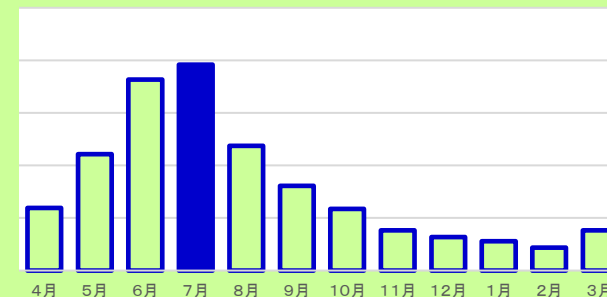
とうもろこしの入荷が最盛期。
価格も安定し需要も増える。
1本売りとまとめ売りで販売訴求。

オクラ



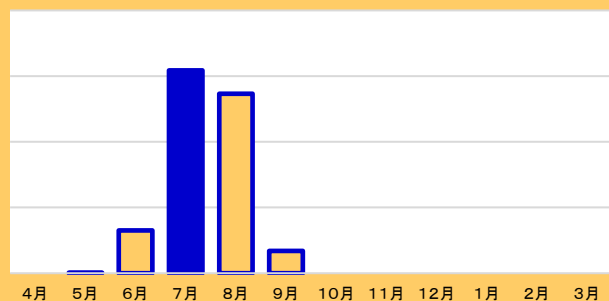
夏野菜のネバネバ食材は栄養補給
に効果的。薬味だけではなくメイ
ン食材としてもPR。

ズッキーニ



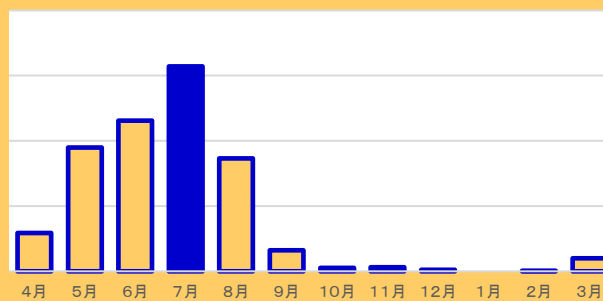
県内産も合わせ入荷が最盛期。
販売しやすい価格になるので一気
に拡販を図る。

桃



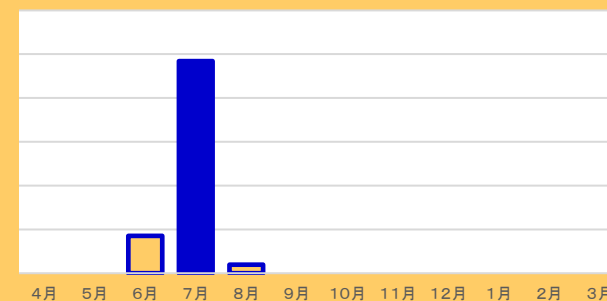
期間が短い桃の季節。
7月は【白鳳】が最盛期、8月
になると【あかつき】に品種移行。

すいか



気温上昇に比例してすいかの需要
も上昇。夏本番！西瓜も本番！！
大玉・小玉それぞれ入荷もピーク。

ソルダム



ソルダムは期間が短いが入荷・
価格が安定。手軽に食べられる
果物としても人気。

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

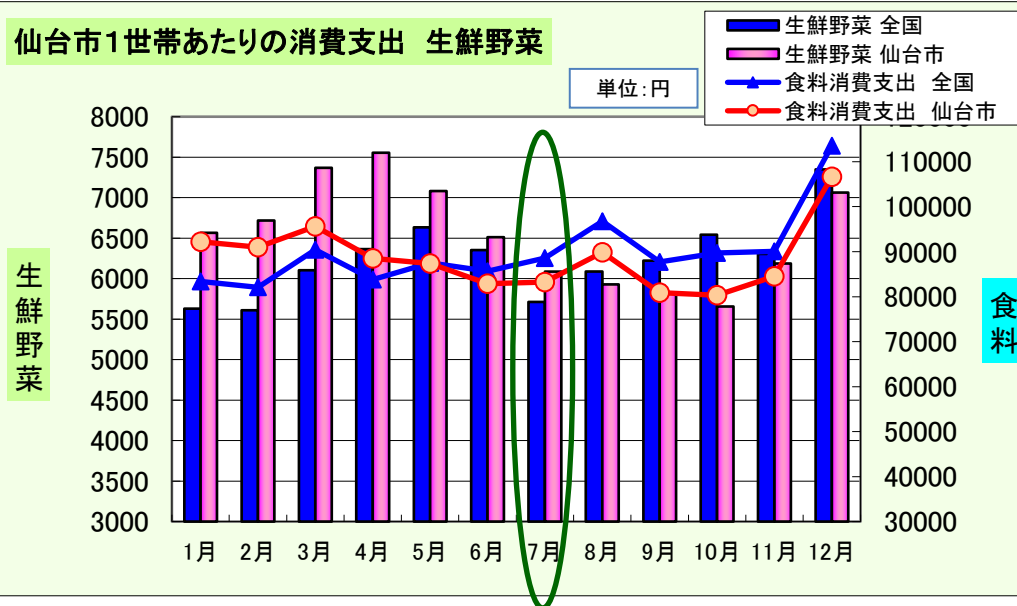
※2024年データ



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
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%

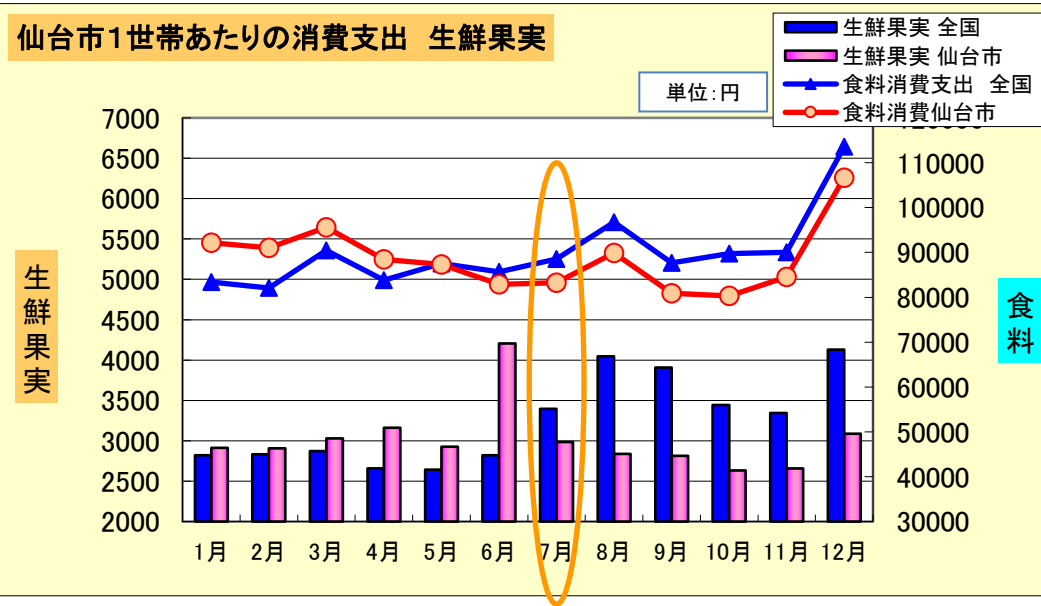
月	食料費(食料消費支出-外食)			2022年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	67,196	70,948	105.6%	121%	121%
2月	64,772	66,691	103.0%	147%	119%
3月	69,987	76,611	109.5%	132%	141%
4月	68,864	74,251	107.8%	120%	127%
5月	71,431	76,781	107.5%	114%	98%
6月	68,467	73,643	107.6%	108%	116%
7月	72,871	72,953	100.1%	114%	115%
8月	74,254	76,375	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



2024年7月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で9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。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2024年7月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で5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大きく下回っている。

東北6県7月の消費動向比較

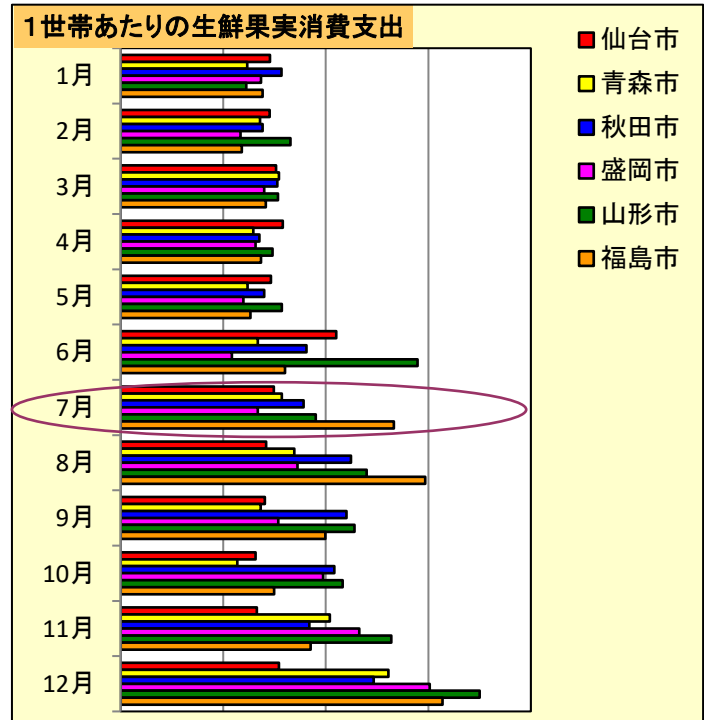
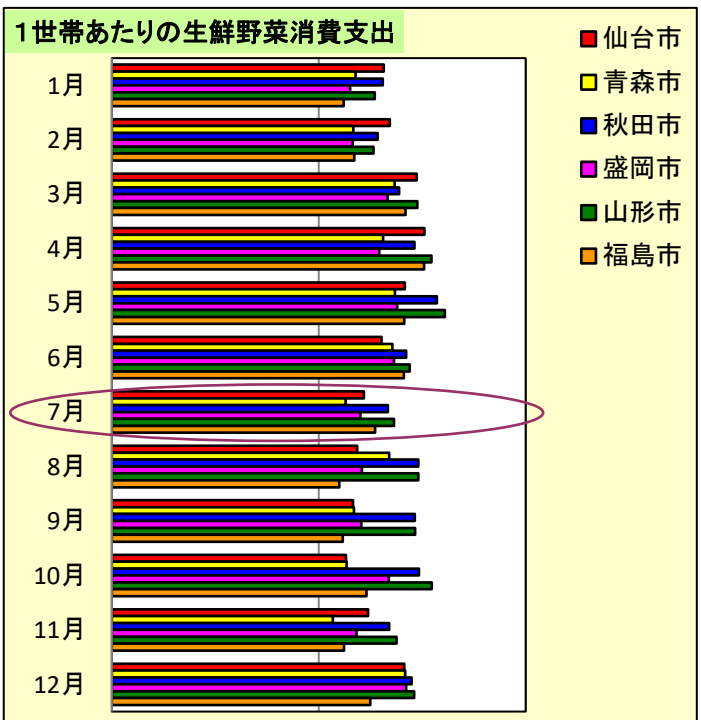
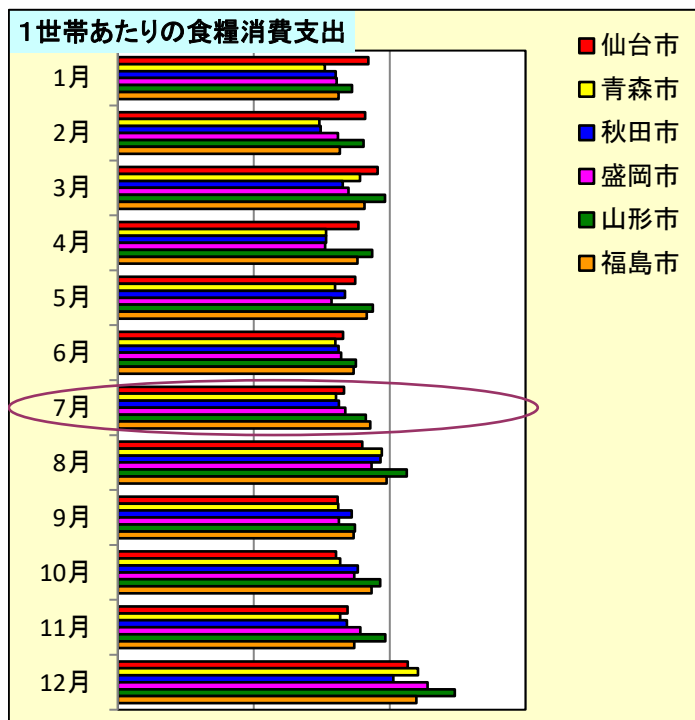
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2024年データ



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7月生鮮野菜消費支出は、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4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福島市となっている。

仙台市支出金額(6~8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	108	100	100	97	100	102
食料	100	100	108	97	100	109
穀類	110	100	120	98	100	115
米	116	100	174	99	100	143
パン	99	100	90	101	100	102
麺類	115	100	109	91	100	104
生鮮魚介	128	100	99	106	100	110
鮮魚	129	100	100	106	100	110
貝類	116	100	86	98	100	101
肉類	100	100	111	103	100	107
牛肉	125	100	135	104	100	119
豚肉	95	100	93	100	100	101
鶏肉	103	100	112	108	100	101
卵	104	100	105	103	100	101
生鮮野菜	107	100	97	111	100	107
葉茎菜	112	100	99	114	100	107
キャベツ	146	100	120	127	100	116
ほうれんそう	165	100	75	151	100	96
はくさい	118	100	111	137	100	126
ねぎ	109	100	123	100	100	112
レタス	102	100	142	102	100	123
ブロッコリー	114	100	66	120	100	93
もやし	100	100	101	110	100	103
他の葉茎菜	101	100	89	110	100	101
根菜	109	100	90	108	100	109
さつまいも	114	100	159	109	100	130
じゃがいも	131	100	73	118	100	107
さといも	267	100	533	147	100	193
だいこん	156	100	101	114	100	105
にんじん	110	100	98	115	100	105
ごぼう	85	100	137	117	100	111
たまねぎ	83	100	75	96	100	113
れんこん	44	100	174	62	100	194
たけのこ	153	100	97	142	100	117
他の根菜	103	100	74	106	100	91
他の野菜	104	100	99	111	100	105
さやまめ	95	100	94	89	100	104
かぼちゃ	103	100	67	99	100	88

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	112	100	120	107	100	129
なす	92	100	103	100	100	116
トマト	118	100	98	117	100	106
ピーマン	96	100	112	110	100	98
生しいたけ	110	100	93	115	100	104
しめじ	96	100	105	117	100	105
えのきたけ	134	100	103	116	100	108
他のきのこ	114	100	131	110	100	109
生鮮果物	141	100	95	83	100	119
りんご	169	100	118	118	100	92
みかん	68	100	207	94	100	116
オレンジ	67	100	65	115	100	89
他の柑きつ類	175	100	84	172	100	74
梨	0	100	11767	0	100	1059
ぶどう	27	100	259	41	100	294
柿	-	100	-	-	100	-
桃	34	100	100	18	100	88
すいか	62	100	85	54	100	88
メロン	114	100	66	106	100	50
いちご	933	100	100	533	100	67
バナナ	115	100	89	102	100	94
キウイフルーツ	108	100	78	114	100	83
他の果物	271	100	31	111	100	88
果物加工品	95	100	121	105	100	94
酒類	118	100	123	100	100	105
一般外食	84	100	117	94	100	125
和食	125	100	95	83	100	117
飲酒代	62	100	117	104	100	124

8月に向けて伸びている商材(仙台市)

- ねぎ
- レタス
- さといも
- ごぼう
- れんこん
- みかん
- 梨
- ぶどう

7月の指数が高い商材(仙台市)

- ブロッコリー
- じゃがいも
- たまねぎ
- かぼちゃ
- オレンジ
- すいか
- 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。

さといも・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！

ブロッコリー・かぼちゃ・メロンは要チェック！！

つるむらさきの なめたけ和え



<材料>

つるむらさき 1束
なめたけ お好み
かつおぶし お好み
梅干し 1個
めんつゆ 適量

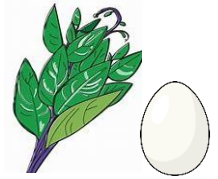
<オススメポイント>

食欲が落ちる夏でも美味
しく食べられ更に栄養も
補給できる★
独特の粘りが魅力♪

<作り方>

- ①つるむらさきは茹でて冷水にさらし
水気を切って3cmに切る。
- ②ボウルに①を入れてなめたけを加える。
- ③種を除いた梅干しを包丁でたたき、②に加えて
かつお節も加え全体をよく混ぜ合わせる。
- ④味を見ながらめんつゆで味を調整する。

つるむらさきの たまごスープ



<材料>

つるむらさき 1束
卵 1個
【A】
鶏がらスープの素 お好み
薄口しょうゆ 適量
ごま油 少量
煎り白ごま お好み

<オススメポイント>

夏バテ予防にもしっかり栄養
が摂れるスープ★
ナンプラーを足せばベトナム
風スープに♪

<作り方>

- ①つるむらさきは5cmくらいに切る。
- ②鍋に500ccの水を沸騰させ、①を入れる。
- ③つるむらさきがしんなりしたら【A】を加える。
- ④沸騰してきたら溶き卵を流し入れ手早くかき混ぜ、
ごま油を加え全体をかき混ぜる。
- ⑤火を止めて煎り白ごまを加える。