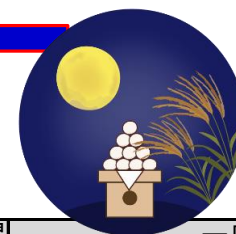


青果販促カレンダー



今月のおすすめ食材

里芋

おすすめ食材を使ったレシピ
を紹介してます

October

神無月

2025年10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>



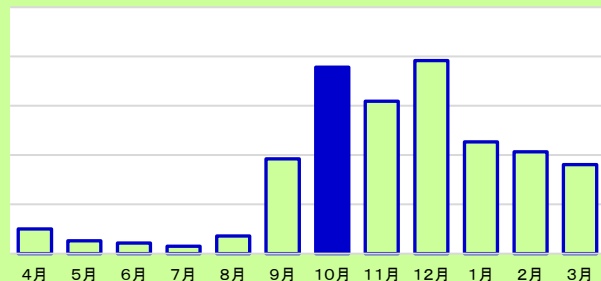
日	曜日	六曜	一般行事 記念日
1	水	大安	コーヒーの日 ネクタイの日 ハンコの日 休
2	木	赤口	豆腐の日
3	金	先勝	ジュースの日 飲むオリーブオイルの日 登山の日
4	土	友引	世界教師デー 天使の日 探し物の日
5	日	先負	レモンの日 時刻表記念日
6	月	仏滅	十五夜 石油の日 国際協力の日
7	火	大安	ミステリー記念日
8	水	赤口	寒露 ようかんの日 レザーディスクの日 休
9	木	先勝	アメリカンドックの日 トラックの日
10	金	友引	JUJUの日 ドラムの日
11	土	先負	ウインクの日 安全・安心なまちづくりの日
12	日	仏滅	PRの日 コロンブス・デー たまごデー
13	月	大安	スポーツの日 さつま芋の日
14	火	赤口	焼きうどんの日 鉄道の日
15	水	先勝	きのこの日 休
16	木	友引	ボスの日 世界食糧デー
17	金	先負	カラオケ文化の日
18	土	仏滅	ドライバーの日 フラフープの日
19	日	大安	まごの日 バーゲンの日 海外旅行の日
20	月	赤口	ソフト化の日 同窓会の日
21	火	先負	あかりの日 あゆの日
22	水	仏滅	アニメの日 インテリアの日 休
23	木	大安	霜降 小葱の日
24	金	赤口	アボカドの日
25	土	先勝	リクエストの日
26	日	友引	きしめんの日 サーカスの日 柿の日
27	月	先負	デディベアズ・デー
28	火	仏滅	透明美肌の日
29	水	大安	おしぼりの日 てぶくろの日 休
30	木	赤口	たまごかけご飯の日 マナーの日
31	金	先勝	ハロウィン 天才の日

AOBA
SENDAI AOBA SEIKI

仙 台 市 場 主 要 品 目 売 上 位	令 和 6 年 10 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	胡瓜	(宮城)	⑥	白菜	(長野・北海道)	①	みかん	(熊本・長崎)	⑥	新高梨	(宮城・福島)
		②	玉葱	(北海道)	⑦	長葱	(宮城)	②	柿	(和歌山・奈良)	⑦	いちじく	(福島・宮城)
		③	キャベツ	(群馬・岩手)	⑧	人参	(北海道・青森)	③	バナナ	(フィリピン)	⑧	オレンジ	(オーストラリア)
		④	大根	(北海道・青森)	⑨	茄子	(高知・栃木)	④	キウイフルーツ	(ニュージーランド)	⑨	パインアップル	(フィリピン)
		⑤	トマト	(宮城・茨城)	⑩	レタス	(茨城)	⑤	りんご	(青森)	⑩	レモン	(チリ)
旬の食材		里芋 きのこと類 大根 長葱 さつま芋 ごぼう						新高梨 柿 りんご 極早生みかん いちじく 栗					
今 月 の ピ ッ ク ア ッ プ 食 材		里芋			生しいたけ			新高梨			栗		
		里芋は9月～11月頃に旬を迎え、親芋を囲むように子芋や孫芋が育つため、子孫繁栄の象徴とされ、縁起物としておせち料理にも使われる。秋になると芋煮会が行われ、芋煮（豚汁）には欠かせない食材。特有のねっとりとした食感が特徴で栄養価も高い。中秋の名月のお月見にも里芋をお供える風習もある。			現在スーパーで見られるものの8割近くは菌床栽培と呼ばれる栽培法で施設の中で栽培されるもの。1年中流通しているが秋～冬は需要が高くなる。煮物や鍋物などには欠かせない食材だが、そのまま焼いたり、天ぷらにしたり、炒めや炊き込みご飯など、食べ方は無限。			9月下旬頃から出回る【新高梨】はなんといっても大きさが特徴。幸水梨や豊水梨が300～400gに対して新高梨は400g～500gが平均で大きいものは1000gにもなる。肉質は柔らかくて果汁が多く、甘味があって酸味は少ない。見栄えする大きさをから贈答用としても人気が高い品種。			栗の旬は9月から10月で「秋の味覚」と呼ばれる通り秋が旬。10月頃にピークを迎える。主な産地は茨城県産で日本一の生産量。ごまやアーモンドと同じ「種実類」に分類される木になる果実。豊富な栄養が含まれており、スーパーフードとして多くの健康効果が期待できる食材。		
イベント		◎十五夜 ◎スポーツの秋 ◎行楽の秋 ◎秋の味覚 ◎秋の収穫祭 ◎鍋メニューいろいろ ◎ハロウィン											
販 促 の ポ イ ン ト		 お月見 				 OOの日 ♡				 深まる秋 			
		◎ 芋名月 ◎ 芋団子を作ろう 				◎ さつま芋の日 ◎ きのこと日 				◎ 鍋はじめました ◎ あったかメニュー登場 			
10月の天気予報		天気は数日の周期で変わるでしょう。 気温は平年並みの確立30%高い確率50%。 降水量は東北日本海側で平年並み・少ない確率ともに30%。東北太平洋側で平年並み・少ない確率ともに30%。											

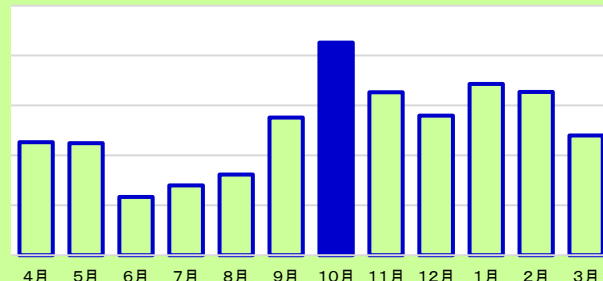
10月主要食材年間数量の推移(仙台市場扱い)

里芋



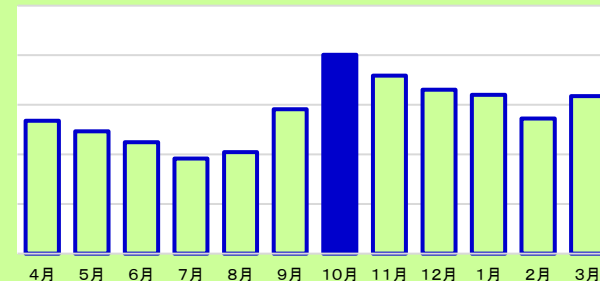
芋煮会シーズンとなり1回目の需要のピークを迎える。10月のお月見のにも合わせて販売訴求を。

白菜



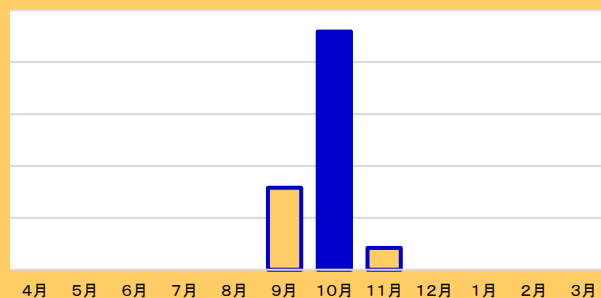
気温の低下とともに鍋には欠かせない白菜の需要も高くなる。値ごろに合わせて各サイズのSKUを揃える。

ぶなしめじ



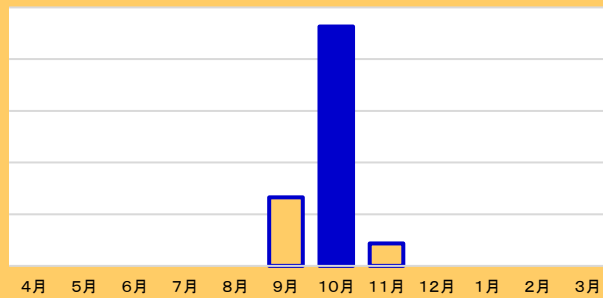
秋の食材としてきのこ各種の売れ行きが好調。鍋食材やご飯食材等ぶなしめじもしっかりと販売。

新高梨



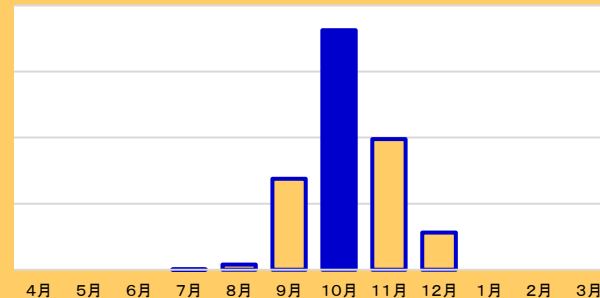
梨の品種は晩生種の【新高梨】に切り替わる。新高梨の特徴でもある大きいサイズを活かした

極早生みかん



みかんの中で最初に出回る【極早生みかん】。秋の訪れと近づく冬を感じられる果物。

柿



秋の代表果物「柿」が最盛期。バラ売り・パック売り・袋売り等ニーズに合わせたSKUで展開。

仙台市10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

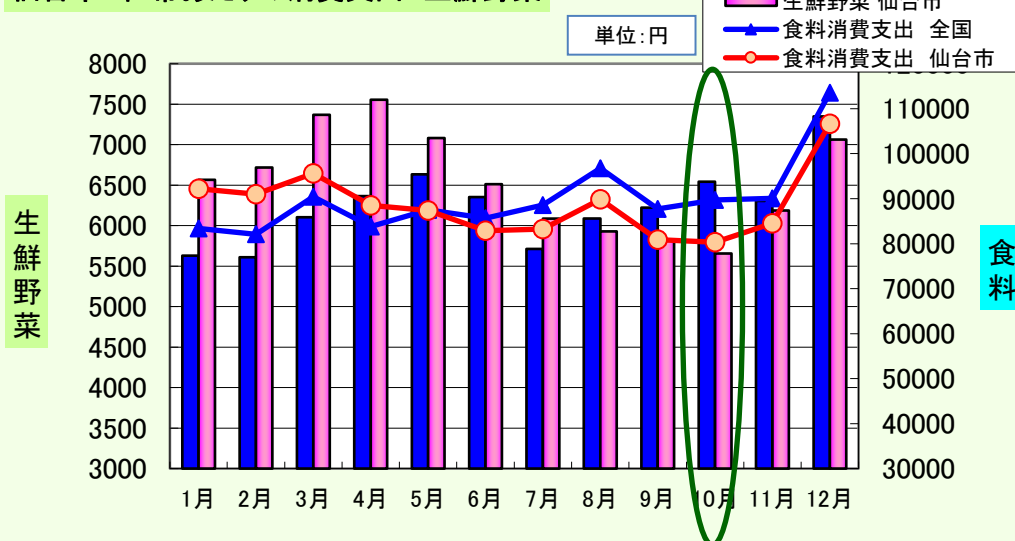
※2024年データ



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%

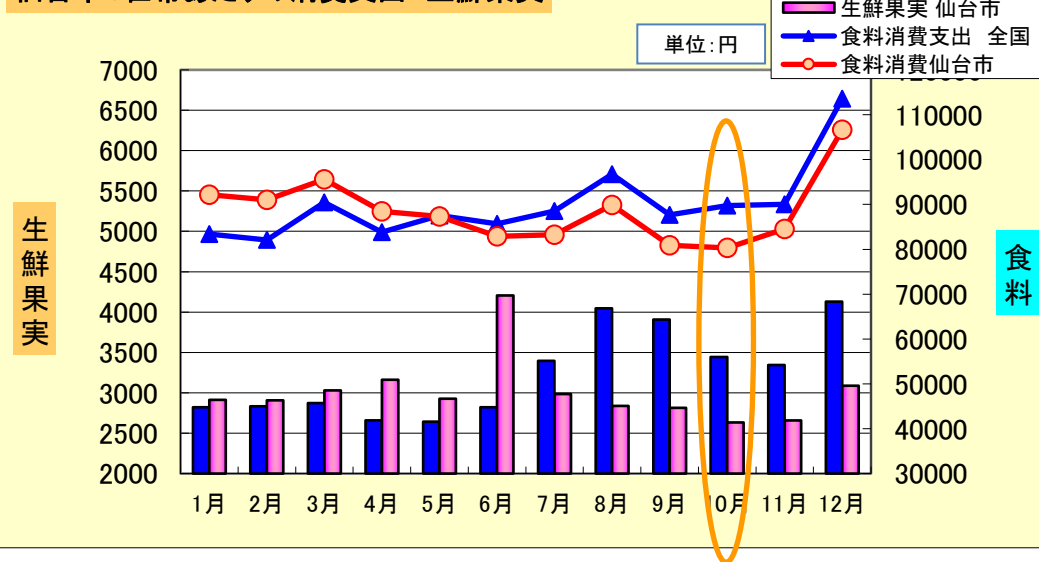
月	食料費(食料消費支出-外食)			2022年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	67,196	70,948	105.6%	121%	121%
2月	64,772	66,691	103.0%	147%	119%
3月	69,987	76,611	109.5%	132%	141%
4月	68,864	74,251	107.8%	120%	127%
5月	71,431	76,781	107.5%	114%	98%
6月	68,467	73,643	107.6%	108%	116%
7月	72,871	72,953	100.1%	114%	115%
8月	74,254	76,375	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10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大きく下回っている。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2024年10月の仙台市の生鮮果実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大きく下回っている。

東北6県10月の消費動向比較

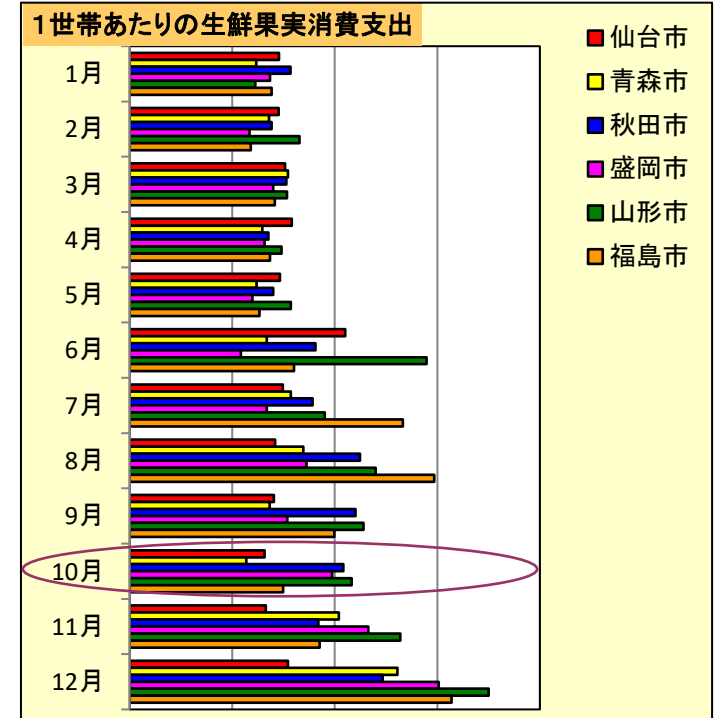
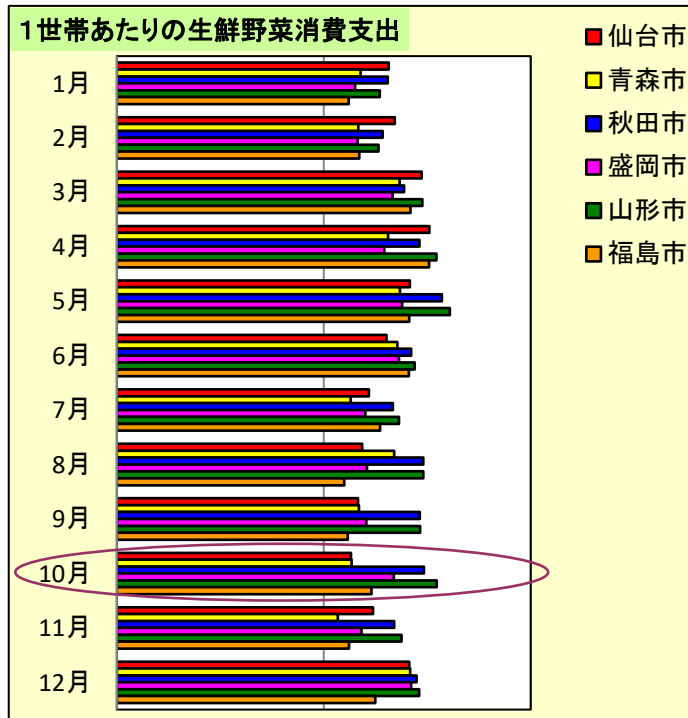
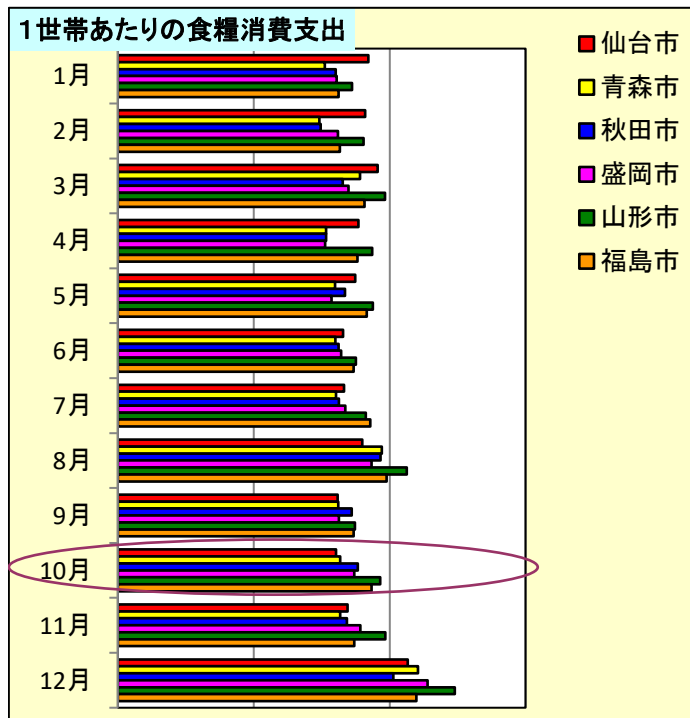
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2024年データ



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10月生鮮野菜消費支出は、東北6県で比較すると、仙台市の10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。

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(9～11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10月を100としてあらわしたもの



品目分類	仙 台 市			全 国		
	9月	10月	11月	9月	10月	11月
消費支出	91	100	91	94	100	97
食料	101	100	105	98	100	100
穀類	96	100	116	90	100	93
米	93	100	135	83	100	78
パン	98	100	99	94	100	99
麺類	94	100	107	97	100	105
生鮮魚介	117	100	108	96	100	103
鮮魚	118	100	104	96	100	100
貝類	109	100	178	95	100	154
肉類	106	100	121	96	100	102
牛肉	93	100	123	101	100	96
豚肉	112	100	115	94	100	103
鶏肉	96	100	134	92	100	102
卵	92	100	99	93	100	100
生鮮野菜	103	100	109	95	100	96
葉茎菜	97	100	113	87	100	105
キャベツ	114	100	95	88	100	102
ほうれんそう	66	100	241	64	100	130
はくさい	59	100	136	48	100	129
ねぎ	81	100	132	85	100	111
レタス	104	100	80	100	100	89
ブロッコリー	80	100	104	78	100	103
もやし	94	100	98	91	100	101
他の葉茎菜	121	100	101	105	100	98
根菜	98	100	108	92	100	99
さつまいも	80	100	115	83	100	90
じゃがいも	89	100	114	103	100	100
さといも	56	100	90	68	100	105
だいこん	106	100	88	70	100	102
にんじん	99	100	100	90	100	100
ごぼう	114	100	155	85	100	101
たまねぎ	85	100	91	105	100	92
れんこん	107	100	126	95	100	101
たけのこ	256	100	144	90	100	90
他の根菜	146	100	132	102	100	109
他の野菜	111	100	108	103	100	88
さやまめ	189	100	50	111	100	47
かぼちゃ	129	100	102	101	100	88

品目分類	仙 台 市			全 国		
	9月	10月	11月	9月	10月	11月
きゅうり	144	100	98	121	100	76
なす	95	100	73	127	100	72
トマト	101	100	134	114	100	87
ピーマン	114	100	114	105	100	87
生しいたけ	118	100	118	76	100	115
しめじ	91	100	129	81	100	106
えのきたけ	85	100	163	70	100	119
他のきのこ	108	100	102	71	100	83
生鮮果物	107	100	101	113	100	97
りんご	69	100	145	59	100	130
みかん	26	100	169	25	100	182
オレンジ	214	100	49	129	100	81
他の柑きつ類	176	100	152	110	100	100
梨	249	100	68	277	100	44
ぶどう	164	100	27	176	100	36
柿	32	100	87	24	100	117
桃	-	100	-	1533	100	0
すいか	-	100	-	988	100	25
メロン	-	100	-	214	100	86
いちご	33	100	333	125	100	1125
バナナ	91	100	99	96	100	96
キウイフルーツ	110	100	88	115	100	87
他の果物	154	100	59	116	100	84
果物加工品	132	100	81	100	100	112
酒類	98	100	109	97	100	103
一般外食	109	100	113	102	100	108
和食	136	100	119	103	100	104
飲酒代	120	100	122	93	100	122

11月に向けて伸びている
商材(仙台市)

- ほうれんそう
- はくさい
- ごぼう
- えのきたけ
- りんご
- みかん
- いちご

10月の指数が高い商材
(仙台市)

- キャベツ
- さといも
- だいこん
- なす
- 梨
- ぶどう
- 柿

11月にかけて伸びている商材は、10月は売り込みの
チャンス！早めの仕掛けを。

ほうれんそう・えのき・みかんはマスト商品！！

10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！

さといも・だいこん・なしは要チェック！！

焼き里芋



<材料>

里芋(大) 3個
オリーブオイル 大さじ2
塩・こしょう 適量

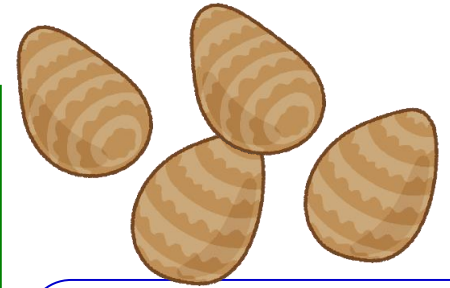
<オススメポイント>

簡単時短レシピ★
輪切りの幅を変えれば、
カリカリやホクホク等バ
リエーションも楽しんで
♪

<作り方>

- ①里芋は皮を剥いて7mm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、里芋を並べる。
- ③焼き色がついたらひっくり返して両面焼き、塩コショウを振り調味する。

里芋の甘辛炒め



<材料>

里芋 6個
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ3~4

【A】

めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
砂糖 小さじ4

<オススメポイント>

レンジで加熱すると簡単に皮
がむけるので楽ちん★
濃い目の味付けがご飯にもお
酒にもよく合う♪

<作り方>

- ①綺麗に洗った里芋の皮に一周切り込みを入れ、耐熱皿にのせラップをかけ600wで5分加熱。
- ②粗熱が取れたら皮を剥いて一口大に切る。
- ③ポリ袋に②と片栗粉を入れてまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて揚げ焼きにする。
- ⑤こんがり焼き色が付いたら余分な油を拭きとり、【A】を加えて煮詰める。