

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

December

師走

2025年12月



A O B A
SENDAI A O B A S E I K A

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	月	先負	カイロの日	デジタル放送の日
2	火	仏滅	日本人宇宙飛行	記念日
3	水	大安	カレンダーの日	妻の日
4	木	赤口	E・Tの日	
5	金	先勝	バミューダトライアングルの日	
6	土	友引	姉の日	シンフォニー記念日
7	日	先負	大雪	クリスマスツリーの日
8	月	仏滅	針供養	
9	火	大安	地球感謝の日	
10	水	赤口	アロエヨーグルトの日	
11	木	先勝	タンゴの日	胃腸の日
12	金	友引	バッテリーの日	漢字の日
13	土	先負	ビタミンの日	正月事始め 煤払いの日
14	日	仏滅	南極の日	
15	月	大安	商工会の日	観光バスの日
16	火	赤口	紙の記念日	電話創業の日
17	水	先勝	飛行機の日	
18	木	友引	国際移住者デー	東京駅の日
19	金	先負	日本初飛行の日	
20	土	大安	シーラカンスデー	ワインの日
21	日	赤口	バスケットボールの日	クロスワードパズルの日
22	月	先勝	冬至	南瓜の日
23	火	友引	小葱の日	
24	水	先負	クリスマスイブ	学校給食記念日
25	木	仏滅	クリスマス	スケートの日
26	金	大安	雪印の日	プロ野球誕生の日
27	土	赤口	しめ飾り	ピーターパンの日
28	日	先勝	官公庁御用納め	ディスクジョッキーの日
29	月	友引	インテリアの日	シャンソンの日
30	火	先負	取引所大納会	
31	水	仏滅	シンデレラデー	大晦日

AOBA
SENDAI AOBA SEIKI

令和6年12月

果 実

芹 雪菜 れんこん ゆりね 里芋 白菜 凍み豆腐	みかん 紅まどんな いちご 干柿 はれひめ デコポン
--------------------------	----------------------------

はれひめ

はれひめは2004年に品種登録されたまだ新しい柑橘。見た目はオレンジっぽい温州みかんで、酸味が少なめで、オレンジのような風味があるのが特徴。果汁が豊富で口当たりがよく、みかんのように手で皮がむけて袋ごと食べられる。夏から秋に晴天が続くことで甘く香り高く育つことから「はれひめ」と命名。

イベント ◎冬本番 ◎あったか鍋特集 ◎冬至 ◎冬休み ◎クリスマス ◎年末商戦 ◎おせち準備 ◎大晦日

12月の 天気予報	東北日本海側では平年と同様に曇りや雪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。 気温は平年並みの確立30%高い確率50%。 降水量は東北日本海側で平より少ないまたは多い確率ともに30%。東北太平洋側で平年並みまたは多い確率ともに30%。
--------------	---

仙台市12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

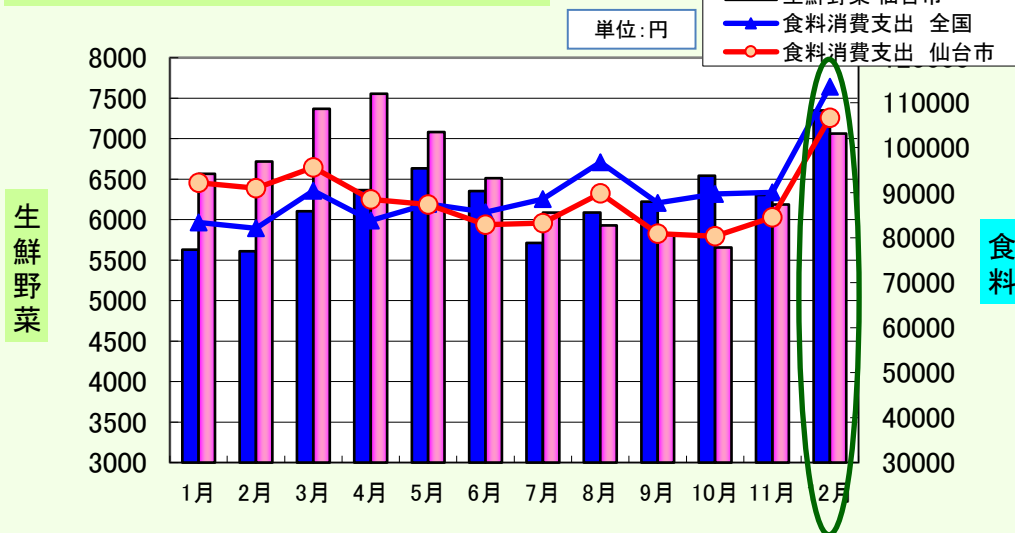
※2024年データ



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%

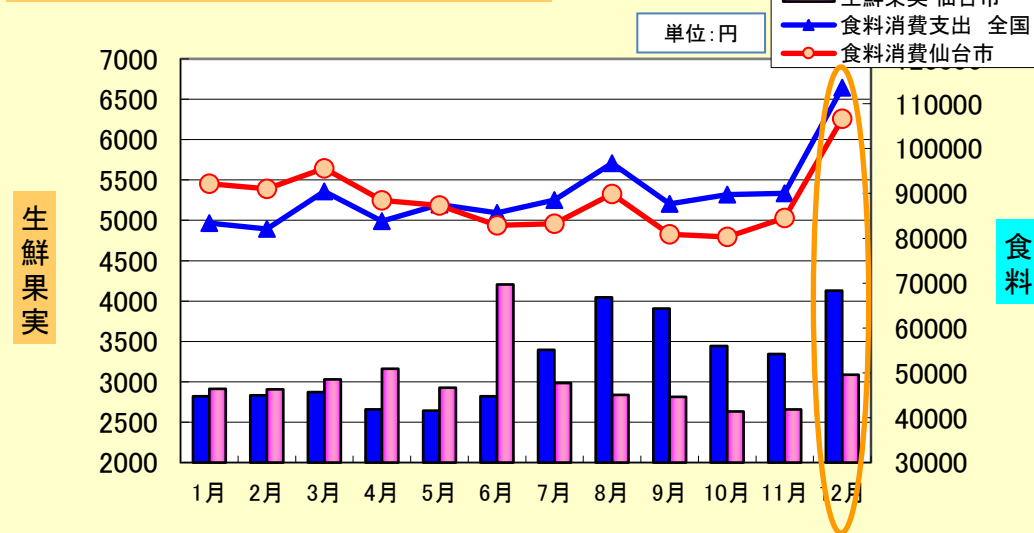
月	食料費(食料消費支出-外食)			2022年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	67,196	70,948	105.6%	121%	121%
2月	64,772	66,691	103.0%	147%	119%
3月	69,987	76,611	109.5%	132%	141%
4月	68,864	74,251	107.8%	120%	127%
5月	71,431	76,781	107.5%	114%	98%
6月	68,467	73,643	107.6%	108%	116%
7月	72,871	72,953	100.1%	114%	115%
8月	74,254	76,375	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12月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で第4位。
年間でみると消費動向はやや多い月。
仙台市の消費支出率は全国と比較するとやや下回っている。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2024年11月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で第2位。
年間でみると消費動向は2番目に多い月。
仙台市の消費支出率は全国と比較するとやや下回っている。

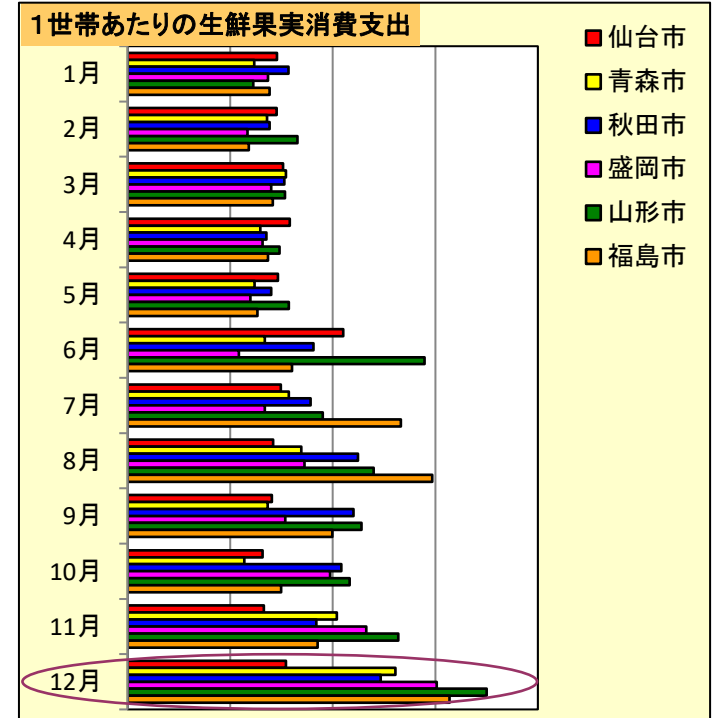
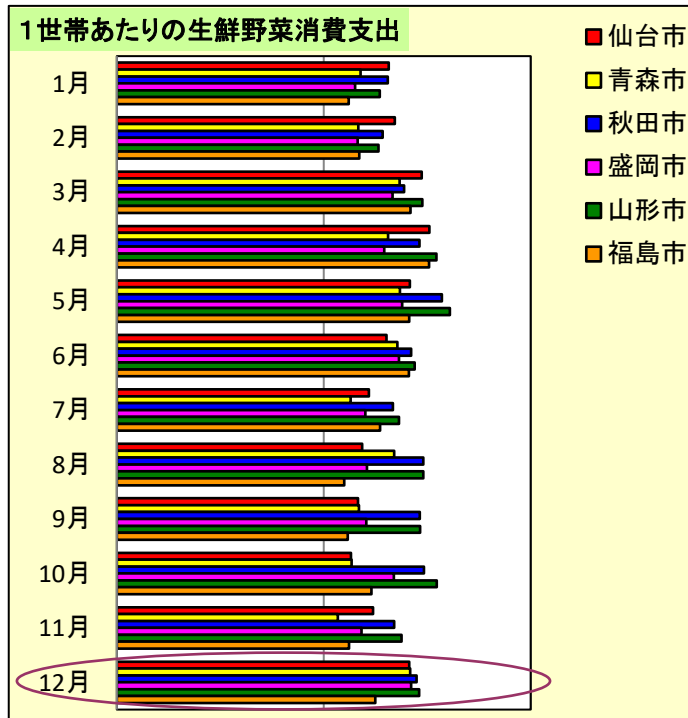
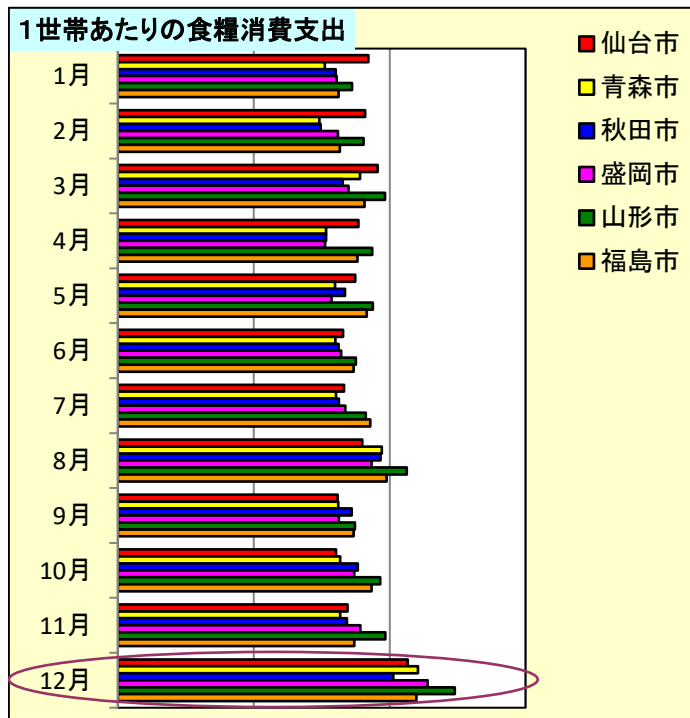
東北6県12月の消費動向比較

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12月生鮮野菜消費支出は、東北6県で比較すると、仙台市の12月の生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、
下回っており、仙台市の順位は6県中第5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。

大きく下回っており、仙台市の順位は6県中最下位。
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(11~1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12月を100としてあらわしたもの



品目分類	仙 台 市			全 国		
	11月	12月	1月	11月	12月	1月
消費支出	90	100	92	84	100	87
食料	79	100	80	79	100	77
穀類	90	100	83	82	100	75
米	134	100	104	88	100	77
パン	82	100	83	95	100	89
麺類	82	100	83	80	100	76
生鮮魚介	63	100	68	55	100	56
鮮魚	62	100	67	55	100	56
貝類	69	100	81	54	100	58
肉類	79	100	79	76	100	75
牛肉	52	100	46	50	100	53
豚肉	106	100	108	93	100	92
鶏肉	81	100	81	82	100	83
卵	103	100	99	88	100	88
生鮮野菜	88	100	96	86	100	90
葉茎菜	88	100	96	86	100	94
キャベツ	83	100	111	93	100	108
ほうれんそう	101	100	87	91	100	104
はくさい	96	100	70	84	100	81
ねぎ	93	100	104	81	100	84
レタス	121	100	113	100	100	94
ブロッコリー	87	100	74	92	100	88
もやし	95	100	114	97	100	105
他の葉茎菜	73	100	99	77	100	99
根菜	81	100	96	77	100	80
さつまいも	131	100	119	91	100	92
じゃがいも	74	100	130	86	100	109
さといも	89	100	58	61	100	40
だいこん	83	100	102	96	100	83
にんじん	87	100	109	76	100	85
ごぼう	69	100	60	63	100	62
たまねぎ	78	100	112	87	100	106
れんこん	75	100	77	62	100	53
たけのこ	21	100	28	27	100	27
他の根菜	101	100	113	83	100	79
他の野菜	92	100	97	92	100	93
さやまめ	35	100	77	69	100	100
かぼちゃ	84	100	81	84	100	67

品目分類	仙 台 市			全 国		
	11月	12月	1月	11月	12月	1月
きゅうり	101	100	87	96	100	92
なす	158	100	137	154	100	121
トマト	94	100	91	96	100	97
ピーマン	78	100	104	106	100	113
生しいたけ	77	100	112	72	100	74
しめじ	89	100	88	93	100	99
えのきたけ	95	100	99	79	100	93
他のきのこ	87	100	118	97	100	98
生鮮果物	86	100	85	81	100	70
りんご	119	100	68	93	100	54
みかん	46	100	73	50	100	50
オレンジ	89	100	26	114	100	118
他の柑橘類	42	100	219	28	100	109
梨	162	100	5	222	100	24
ぶどう	251	100	21	210	100	52
柿	389	100	0	207	100	17
桃	-	100	-	-	100	-
すいか	-	100	-	100	100	0
メロン	-	100	-	79	100	42
いちご	12	100	187	14	100	163
バナナ	119	100	105	102	100	95
キウイフルーツ	180	100	65	131	100	75
他の果物	105	100	141	95	100	91
果物加工品	47	100	37	61	100	66
酒類	71	100	58	73	100	63
一般外食	86	100	82	96	100	93
和食	78	100	57	94	100	93
飲酒代	58	100	41	88	100	83

1月に向けて伸びている商材(仙台市)

- さつまいも
- じゃがいも
- なす
- その他柑橘類
- いちご

12月の指数が高い商材(仙台市)

- はくさい
- さといも
- ごぼう
- りんご
- 梨
- キウイフルーツ

1月にかけて伸びている商材は、12月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

じゃがいも・なす・いちごはマスト商品！！

12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・みかん・キウイフルーツは要チェック！！

白菜と春雨の中華風煮

<材料>

白菜 1/4株

生姜 1片

豚バラ薄切り肉 150g

春雨 40g

【A】水200cc

醤油・酒・オイスターソース
各大さじ1

鶏がらスープの素 小さじ1

水溶き片栗粉 適量

塩・こしょう 適量

ごま油 適量



<オススメポイント>

材料を鍋に入れ約10分
程煮たら完成★
簡単で満足感のあるおか
ず♪

<作り方>

- ①白菜は一口大にざく切り。生姜は千切にする。
- ②①を深めの鍋に広げ、上に春雨を乗せ、
1番上に豚肉を広げて乗せる。
- ③②に【A】を回し入れ、蓋をして中火にかける。
- ④グツグツしてきたら全体をサッと混ぜ合わせ、
水溶き片栗粉を加え全体にとろみをつける。
- ⑤とろみがついたら火を止め、
塩・こしょうで調味し、ごま油を回しかける。

白菜のツナ蒸し



<材料>

白菜 1/4

ツナ缶 1缶

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

<オススメポイント>

レンジで簡単調理なのにしっ
かり美味しい★
洗い物も少なく忙しい時に重
宝♪

<作り方>

- ①白菜は5cmくらいにざく切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、酒をふりかけツナ缶をのせ、
ラップをして600wの電子レンジで3分加熱。
- ③一旦取り出し、全体を混ぜ合わせ、更に3分加熱。
- ④レンジから取り出し、しょうゆを加え
全体を混ぜ合わせる。