

青果販促カレンダー

今月のおすすめ食材

新玉ねぎ



おすすめ食材を使ったレシピを紹介してます

March

弥生

2026年3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	日	先負	ブタの日	
2	月	仏滅	ミニチュアの日	
3	火	大安	ひな祭り 耳の日 金魚の日 サザンの日	
4	水	赤口	サッシの日 三線の日 ミシンの日	休市
5	木	先勝	啓蟄 スチュワーデスの日	
6	金	友引	弟の日 世界一周記念日	
7	土	先負	サウナの日 花粉症の日	
8	日	仏滅	サバの日 ミツバチの日	
9	月	大安	ありがとうの日	
10	火	赤口	ミントの日 サボテンの日	
11	水	先勝	東日本大震災の日	休市
12	木	友引	財布の日	
13	金	先負	サンドイッチデー	
14	土	仏滅	ホワイトデー マシュマロデー	
15	日	大安	オリーブの日 靴の日	
16	月	赤口	国立公園指定記念日	
17	火	先勝	彼岸 彼岸入り	
18	水	友引	精霊の日	休市
19	木	先負	カメラ発明記念日	
20	金	仏滅	春分の日 電卓の日	
21	土	大安	カラー映画の日 ランドセルの日	
22	日	赤口	地球の日	
23	月	先勝	彼岸明け 小葱の日	
24	火	友引	マネキン記念日	
25	水	先負	電気記念日	休市
26	木	仏滅	カチューシャの歌の日	
27	金	大安	さくらの日	
28	土	赤口	シルクロードの日	
29	日	先負	マリモの日	
30	月	仏滅	マフィアの日	
31	火	大安	エッフェル塔の日 年度末	

市場情報とセールスプロモーション

令和7年3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	人参	(徳島・千葉)	⑥	馬鈴薯	(鹿児島・北海道)	①	いちご	(宮城)	⑥	バナナ	(フィリピン)
	②	玉葱	(北海道)	⑦	トマト	(栃木・宮城)	②	デコポン	(熊本・愛媛)	⑦	パイナップル	(フィリピン)
	③	胡瓜	(宮城・高知)	⑧	長葱	(宮城・茨城)	③	りんご	(青森)	⑧	夏柑類	(熊本)
	④	キャベツ	(愛知・千葉)	⑨	茄子	(高知)	④	みかん	(静岡)	⑨	いよかん	(愛媛)
	⑤	大根	(千葉・神奈川)	⑩	レタス	(茨城・香川)	⑤	キウイフルーツ	(愛媛・ニュージーランド)	⑩	オレンジ	(アメリカ)

旬の食材
山菜 スナップエンドウ 新玉ねぎ 新じゃがいも 春キャベツ
デコポン いちご 甘夏 八朔 オレンジ

今月のピックアップ食材	新玉ねぎ	スナップエンドウ	デコポン	いちご
	<p>新玉ねぎは甘くて辛みが少ないのが特徴。通常の玉ねぎは収穫して1ヶ月ほど乾燥させて出荷されるが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるので瑞々しくて肉質が柔らかいく、生でも食べやすい。薄くスライスして鰹節とぽん酢をかけるだけで簡単に美味しく食べられる。3月～5月にかけて出回る。</p>	<p>スナップエンドウはグリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられる。甘味がありパリッとした食感が楽しめる。3月～5月にかけてが旬。茹でてそのままでも甘味があって美味しい。また炒め物にしてもシャキシャキ感が楽しめる。</p>	<p>『デコポン』は品種名は【しらぬい】で、糖度13度以上、酸度1度以下という基準を満たしたもののだけを『デコポン』として販売される。果汁が多くジュシーで、甘味が強く濃厚な味わいが特徴。皮がやや厚めだがやわらかいので手で簡単に皮を剥くことが可能。じょうのうも薄いので気にせず食べられる。</p>	<p>一般的に12月から5月まで流通するいちごだが、特に1月から3月にかけてが最もおいしい時期。寒さの中で実の生育がゆっくり進み、甘さがしっかり蓄えられるため。甘さと酸味のバランスが抜群で果肉の張りもよくなる。流通量も一番多いのが3月で価格も安定している。</p>

イベント ◎ひな祭り ◎いちご祭り ◎卒業式 ◎ホワイトデー ◎春休み ◎春彼岸 ◎春の訪れ ◎春の山菜 ◎新生活準備

販促のポイント	🏯 ひなまつり 🏯	🍓 いちごまつり 🍓	🌿 春の山菜まつり 🌿
	<ul style="list-style-type: none"> ◎ お家でひな祭りパーティー ◎ ちらし寿司 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ いちごの食べ比べ ◎ 手作りいちごスイーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 山菜天ぷら ◎ 山菜料理 

3月の天気予報
東北日本海側では、平年と同様に曇りや雨または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。
気温は平年並みまたは高い確率ともに40%。降水量は東北太平洋側で平年並みまたは少ない確率共に30%でしょう。

仙台市3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

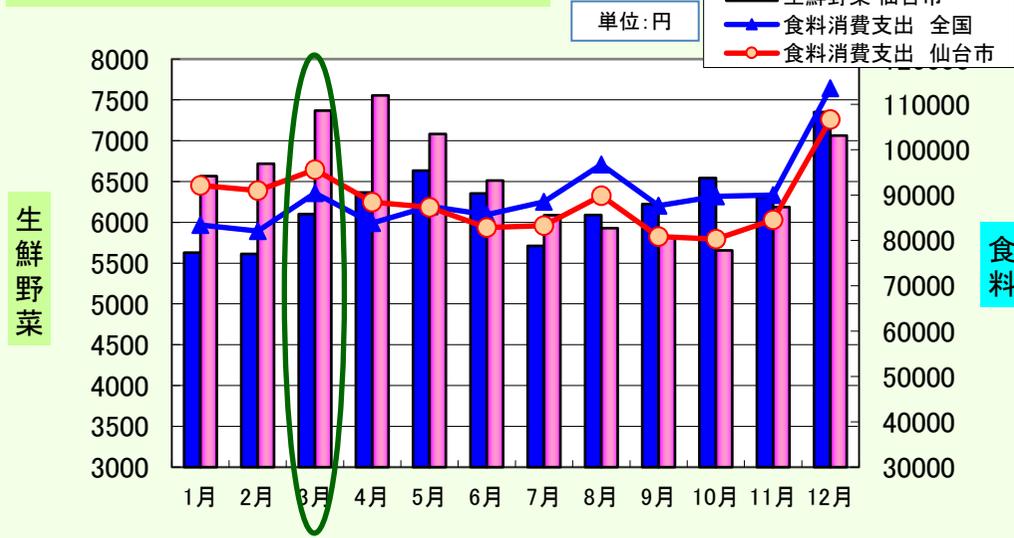


年	月	食料消費支出			生鮮野菜			生鮮果実		
		全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比
2024	1月	83,399	92,176	110.5%	5,630	6,566	116.6%	2,821	2,913	103.3%
2024	2月	82,072	91,011	110.9%	5,611	6,718	119.7%	2,835	2,907	102.5%
2024	3月	90,461	95,628	105.7%	6,103	7,369	120.7%	2,872	3,030	105.5%
2024	4月	83,816	88,484	105.6%	6,364	7,555	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)		
	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%

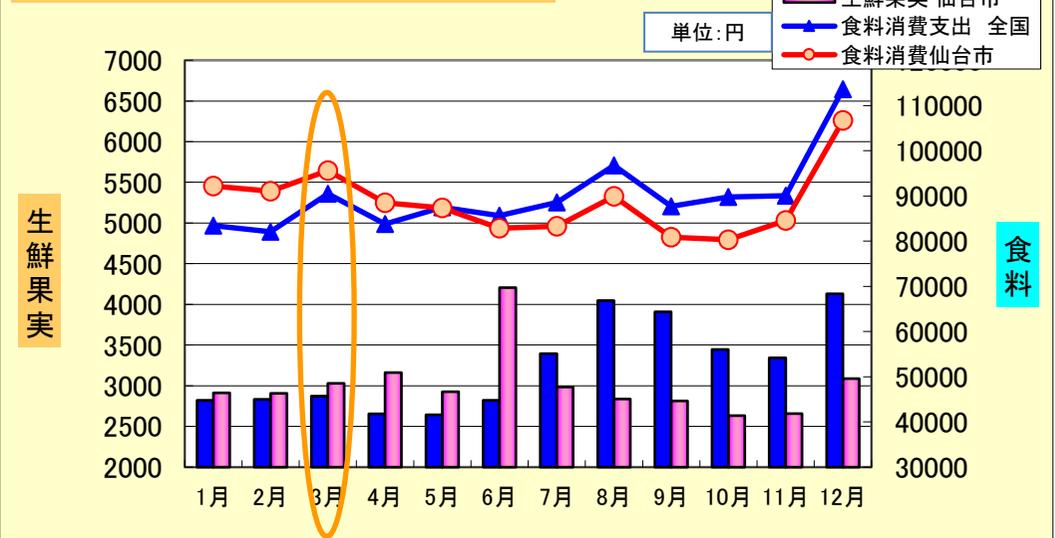
2023年外食前年比	
全国	仙台
121%	121%
147%	119%
132%	141%
120%	127%
114%	98%
108%	116%
114%	115%
121%	108%
115%	98%
107%	115%
113%	102%
113%	137%

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮野菜



2024年3月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で2位。
年間でみると消費動向は非常に多い月。
全国と比較すると消費支出率は大きく上回っている。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2024年3月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で4位。
年間でみると消費動向はやや多い月。
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3月の消費動向比較

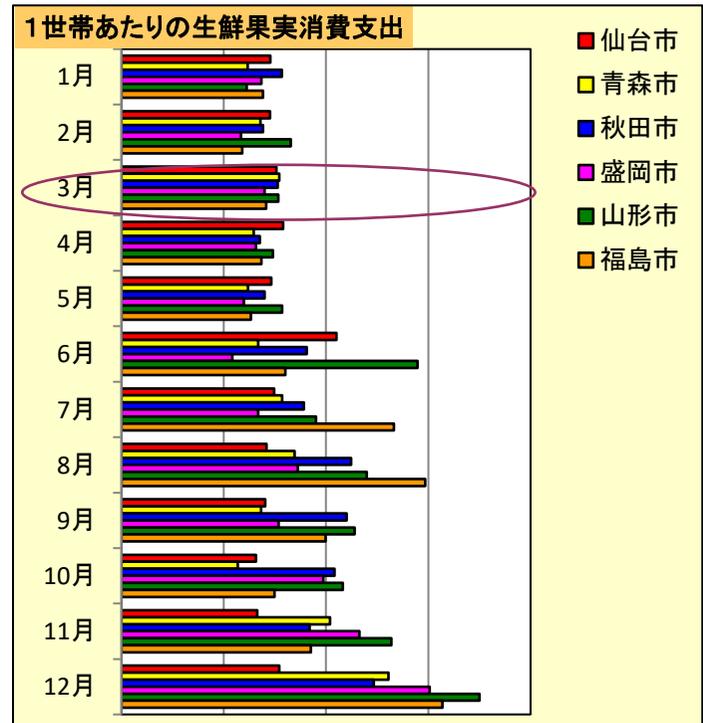
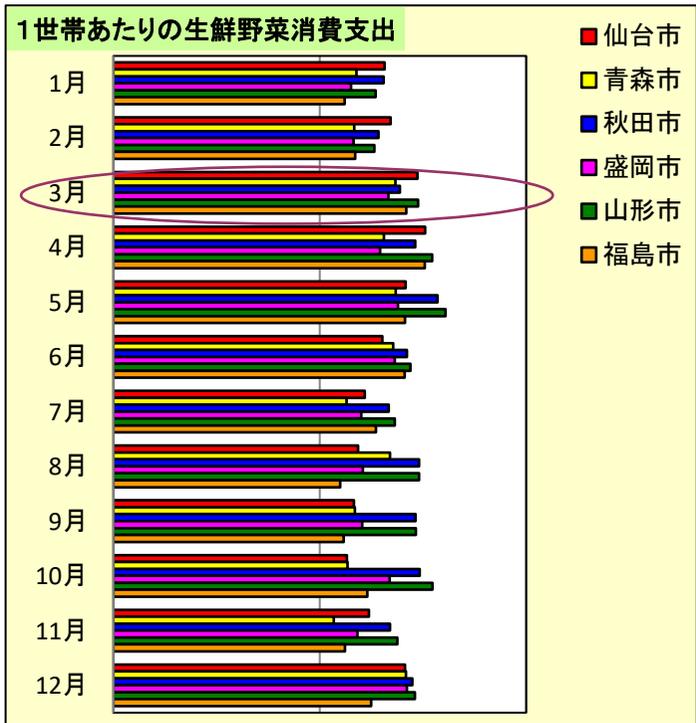
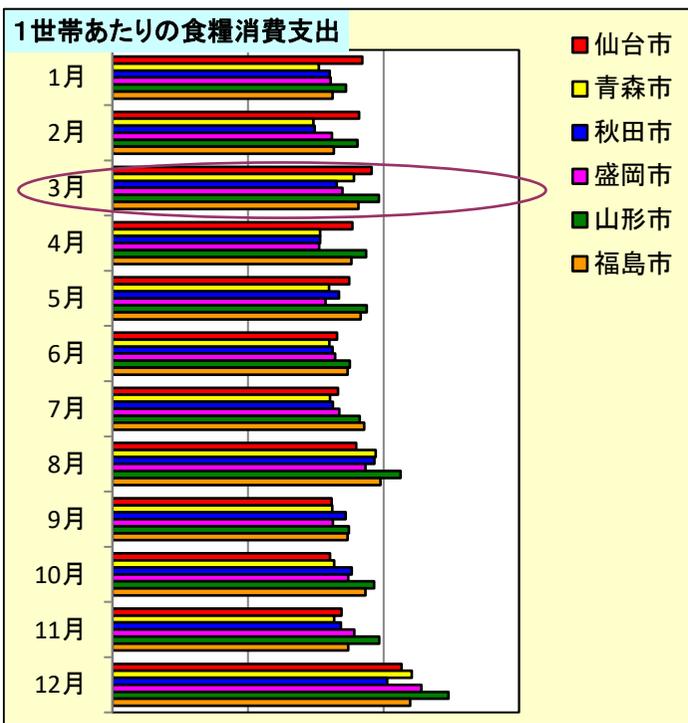
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2024年データ



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3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山形市となっている。

仙台市の3月の生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、大やや下回っており、仙台市の順位は6県中第4位。生鮮果実消費支出が一番多い地域は青森市となっている。

仙台市支出金額(2~4月)

(総務省統計局『家計調査年報(2025年)』より)
*1世帯当りの支出金額3月を100としてあらわしたもの



品目分類	仙台市			全国		
	2月	3月	4月	2月	3月	4月
消費支出	105	100	83	86	100	96
食料	85	100	87	87	100	93
穀類	90	100	96	88	100	103
米	96	100	96	84	100	111
パン	85	100	94	89	100	97
麺類	91	100	101	91	100	101
生鮮魚介	86	100	88	88	100	94
鮮魚	83	100	89	88	100	96
貝類	111	100	77	94	100	68
肉類	107	100	99	92	100	99
牛肉	166	100	119	89	100	103
豚肉	105	100	101	93	100	97
鶏肉	92	100	83	93	100	95
卵	83	100	92	89	100	99
生鮮野菜	86	100	88	91	100	97
葉茎菜	83	100	76	92	100	83
キャベツ	96	100	106	89	100	88
ほうれんそう	79	100	64	99	100	77
はくさい	113	100	78	131	100	59
ねぎ	101	100	76	102	100	79
レタス	83	100	74	87	100	91
ブロッコリー	54	100	69	78	100	72
もやし	91	100	83	94	100	89
他の葉茎菜	77	100	70	86	100	92
根菜	85	100	92	93	100	106
さつまいも	88	100	56	98	100	76
じゃがいも	93	100	89	89	100	106
さといも	170	100	48	131	100	75
だいこん	83	100	86	105	100	88
にんじん	86	100	101	86	100	105
ごぼう	88	100	84	98	100	85
たまねぎ	78	100	94	87	100	103
れんこん	97	100	69	100	100	64
たけのこ	38	100	192	69	100	420
他の根菜	84	100	105	95	100	113
他の野菜	90	100	94	89	100	102
さやまめ	33	100	93	72	100	107
かぼちゃ	90	100	89	90	100	104

品目分類	仙台市			全国		
	2月	3月	4月	2月	3月	4月
きゅうり	74	100	97	84	100	113
なす	88	100	139	81	100	129
トマト	89	100	88	82	100	112
ピーマン	106	100	104	78	100	107
生しいたけ	101	100	82	101	100	80
しめじ	103	100	73	105	100	87
えのきたけ	115	100	76	124	100	76
他のきのこ	95	100	86	104	100	88
生鮮果物	72	100	79	89	100	88
りんご	68	100	68	101	100	82
みかん	173	100	4	231	100	24
オレンジ	115	100	294	62	100	138
他の柑きつ類	50	100	63	77	100	64
梨	-	100	-	500	100	0
ぶどう	0	100	149	70	100	131
柿	-	100	-	1000	100	0
桃	100	100	0	0	100	0
すいか	0	100	2000	67	100	1067
メロン	-	100	-	78	100	233
いちご	47	100	66	68	100	75
バナナ	81	100	100	86	100	99
キウイフルーツ	282	100	905	93	100	260
他の果物	76	100	108	83	100	114
果物加工品	62	100	87	87	100	89
酒類	70	100	55	75	100	75
一般外食	71	100	85	79	100	87
和食	75	100	85	75	100	74
飲酒代	33	100	94	82	100	90

4月に向けて伸びている商材(仙台市)

- キャベツ
- たけのこ
- なす
- ピーマン
- オレンジ
- ぶどう
- すいか
- キウイフルーツ

3月の指数が高い商材(仙台市)

- ほうれんそう
- ブロッコリー
- さつまいも
- さといも
- れんこん
- りんご

4月にかけて伸びている商材は、3月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

たけのこ・オレンジ・すいかはマスト商品！！

3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・柑きつ類・いちごは要チェック！！

新新玉ねぎの 丸ごとツナポン



<材料>

新玉ねぎ 2個
ツナ缶 1缶
酒 大さじ2
ぽん酢 大さじ2
ごま油 小さじ2
粗挽きこしょう 適量

<オススメポイント>

電子レンジで簡単クッキング★
とろ~と柔らかいくて、
丸ごとペロリと食べれ
ちゃう♪

<作り方>

- ①新玉ねぎは皮を剥き上下を切り落とし、底を切り落とさないよう4等分に切り込みを入れる。
- ②深めの器に入れて酒をかけ、ツナを乗せる。
- ③600wのレンジで1個ずつ4~5分加熱。
- ④柔らかくなったら、ラップを外し、ごま油と、ぽん酢を回しかける。
- ⑤粗挽きこしょうをかける。

新玉ねぎの 塩こんぶ和え



<材料>

新玉ねぎ 3個
塩こんぶ ひとつまみ
ごま油 大さじ1

<オススメポイント>

切って混ぜるだけの★
新玉ねぎの美味しさを堪能
できる一品♪

<作り方>

- ①新玉ねぎは皮を剥き、スライスする。
- ②ボウルに入れ、ごま油を絡め、塩こんぶを入れ、よく混ぜ合わせる。

酸味が好きならりんご酢やすし酢を加えてもOK