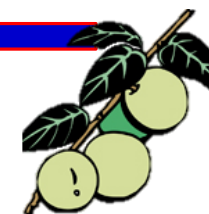


# 青果販促カレンダー



今月のおすすめ食材

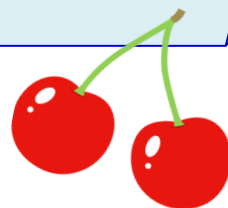
青梅

おすすめ食材を使ったレシピを紹介してます

June

水無月

2026年6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	月	仏滅	衣替えの日	チーズの日
2	火	大安	甘露煮の日	路地の日
3	水	赤口	ムーミンの日	休市
4	木	先勝	むしの日	
5	金	友引	熱気球記念日	
6	土	先負	芒種	梅の日 兄の日 生け花の日
7	日	仏滅	測量記念日	
8	月	大安	バイクの日	世界海の日
9	火	赤口	ロックの日	ネッシーの日
10	水	先勝	ミルクキャラメルの日	時の記念日
11	木	友引	入梅 傘の日	雨漏り点検の日
12	金	先負	バザー記念日	日記の日
13	土	仏滅	FMの日	はやぶさの日 小さな親切の日
14	日	大安	フラッグデー	世界献血デー
15	月	赤口	暑中見舞いの日	信用金庫の日
16	火	先勝	麦とろの日	和菓子の日
17	水	友引	おまわりさんの日	家庭の日
18	木	先負	おにぎりの日	
19	金	仏滅	ベースボール記念日	
20	土	大安	ペパーミントデー	ローマ字の日
21	日	赤口	夏至	父の日 キャンドルナイトの日
22	月	先勝	かこの日	ボウリングの日
23	火	友引	小葱の日	オリンピックデー
24	水	先負	UFOの日	ドレミの日
25	木	赤口	子供の本の日	住宅デー
26	金	先勝	オリエンテーリングの日	
27	土	友引	ちらし寿司の日	女性雑誌の日
28	日	先負	パフェの日	貿易記念日
29	月	仏滅	ビートルズ記念日	佃煮の日
30	火	大安	トランジスタの日	

# 市場情報とセールスプロモーション

仙 台 市 場 主 要 品 目 売 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
令 和 7 年 6 月	①	胡瓜	(宮城)	⑥	長葱	(茨城)	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)
	②	トマト	(茨城・宮城)	⑦	ピーマン	(茨城・高知)	②	バナナ	(フィリピン)	⑦	小玉西瓜	(茨城)
	③	茄子	(高知・宮城)	⑧	馬鈴薯	(千葉・鹿児島)	③	西瓜	(千葉・熊本)	⑧	りんご	(青森)
	④	人参	(千葉・茨城)	⑨	梅	(和歌山・群馬)	④	さくらんぼ	(山形)	⑨	オレンジ	(アメリカ)
	⑤	玉ねぎ	(佐賀・栃木)	⑩	大根	(青森)	⑤	赤肉メロン	(茨城)	⑩	パインアップル	(フィリピン)

旬の食材: そら豆 青梅 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	青梅	ズッキーニ	さくらんぼ	小玉西瓜
	初夏の味覚の青梅は6月が旬で、限られた期間しか出回らない季節限定の食材。梅のクエン酸は疲労回復に効果が期待できる。また殺菌力があり、食中毒防止の予防にも役立つ。青梅は梅酒や梅シロップに適していて、黄色く熟してきたものは梅干しに適しているのが好みで使い分けるのも楽しみのひとつ。	ズッキーニは6月～8月が旬の夏野菜。きゅうりに似た見た目だがかぼちゃの仲間。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があり、日本には1980年代に広まった比較的新しい野菜。味にクセが無く、炒めや煮込みなど様々な料理に合う。栄養豊富でかつ低カロリーで体に嬉しい野菜。	さくらんぼは初夏を告げる代表的な果物で6月～7月に旬を迎える。キラキラした可愛らしい実は「赤い宝石」などと表現される。山形県は国内生産の7割を占める日本一のさくらんぼ王国。ビタミンCやカリウム、アントシアニンなどを多く含む栄養豊富な果物。保存に向かないので購入後は早めに食べる。	初夏の風物詩の小玉西瓜は5月～6月が旬で暑さを感じ始めるころから出回り始める。[小玉西瓜]は[大玉西瓜]の小さいものではなく、品種改良で生まれた西瓜の品種で重さは1.5kg～2kg。糖度12～13度の高い糖度と皮の薄さが特徴で皮の際まで美味しく食べられる事や冷蔵庫に丸ごと入るの人気の一因。

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	父の日	気温上昇
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スタミナメニュー</li> <li>◎ お酢を使ったメニュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 贅沢メニューで感謝</li> <li>◎ お酒に合うおつまみメニュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ アジアンメニュー</li> <li>◎ 涼味メニュー</li> </ul>

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。気温は東北太平洋側では平年より低い確率20%高い確率50%。降水量は東北太平洋側では平年並みまたは平年より少ない確率共に30%。

# 仙台市6月の消費動向

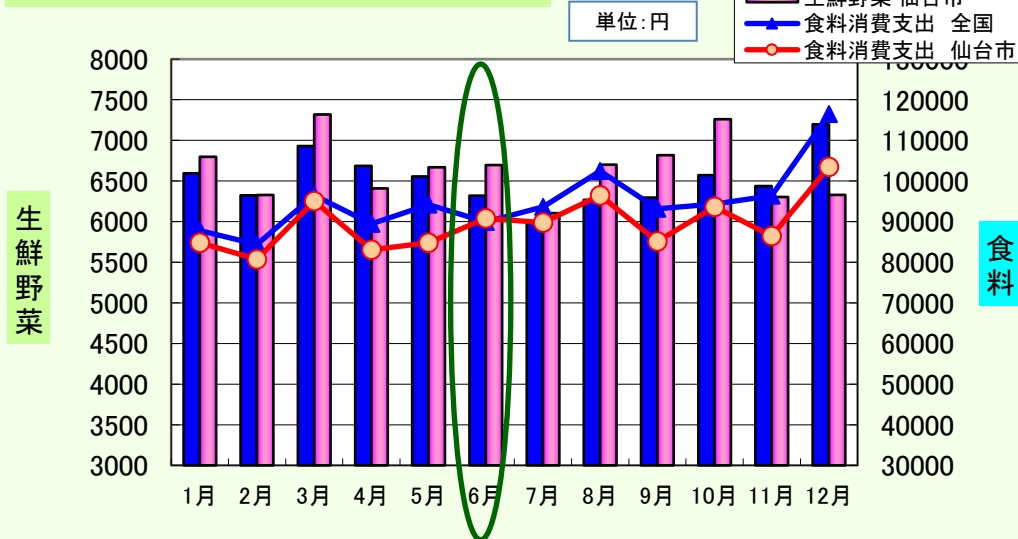
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
 ※2025年データ



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
2025	1月	87,763	84,829	96.7%	6,595	6,798	103.1%	2,894	2,638	91.2%
2025	2月	84,388	80,726	95.7%	6,323	6,328	100.1%	2,868	2,482	86.5%
2025	3月	96,489	95,074	98.5%	6,930	7,319	105.6%	3,216	3,425	106.5%
2025	4月	89,487	83,038	92.8%	6,688	6,409	95.8%	2,817	2,703	96.0%
2025	5月	94,204	84,846	90.1%	6,556	6,669	101.7%	2,725	2,948	108.2%
2025	6月	89,951	90,824	101.0%	6,319	6,696	106.0%	2,977	2,884	96.9%
2025	7月	93,632	89,786	95.9%	5,984	6,104	102.0%	3,457	3,245	93.9%
2025	8月	102,443	96,509	94.2%	6,267	6,701	106.9%	4,406	4,717	107.1%
2025	9月	93,134	85,152	91.4%	6,294	6,818	108.3%	4,165	3,837	92.1%
2025	10月	94,352	93,626	99.2%	6,573	7,261	110.5%	3,599	4,055	112.7%
2025	11月	96,420	86,459	89.7%	6,437	6,303	97.9%	3,536	3,201	90.5%
2025	12月	116,474	103,477	88.8%	7,200	6,329	87.9%	4,106	3,924	95.6%

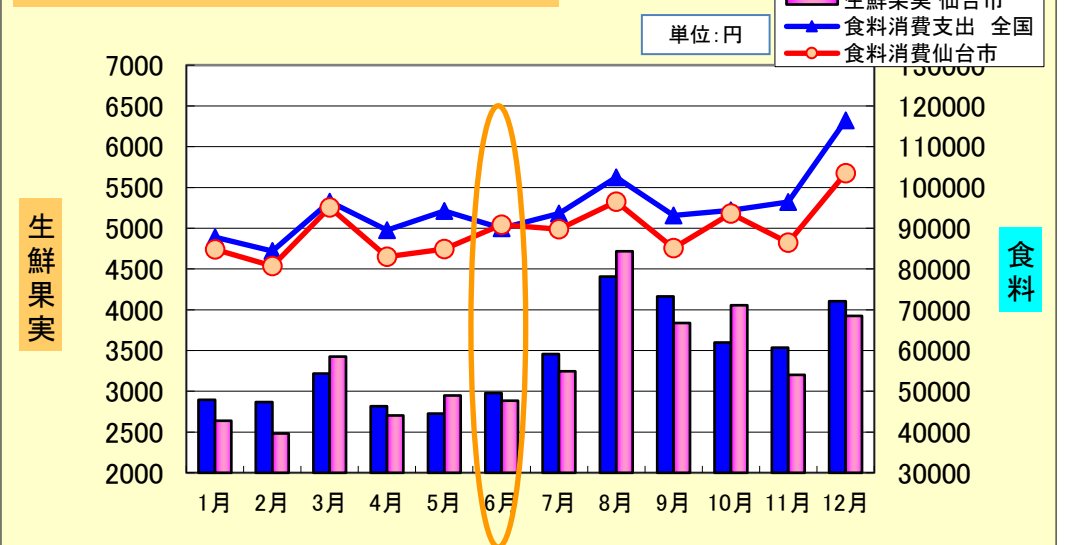
月	食料費(食料消費支出-外食)			2025年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	71,979	69,818	97.0%	105%	88%
2月	70,451	69,831	99.1%	102%	69%
3月	79,125	79,572	100.6%	106%	86%
4月	74,314	70,097	94.3%	107%	89%
5月	76,730	73,190	95.4%	114%	73%
6月	74,714	78,549	105.1%	104%	91%
7月	77,453	75,696	97.7%	103%	93%
8月	81,734	79,949	97.8%	109%	97%
9月	77,191	72,333	93.7%	103%	86%
10月	78,439	78,523	100.1%	105%	112%
11月	79,337	72,942	91.9%	105%	88%
12月	98,511	85,346	86.6%	106%	102%

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮野菜



2025年6月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で6位。  
 年間でみると消費動向はやや少ない月。  
 全国と比較すると消費支出率は上回っている。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2025年6月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で8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下回っている。

# 東北6県6月の消費動向比較

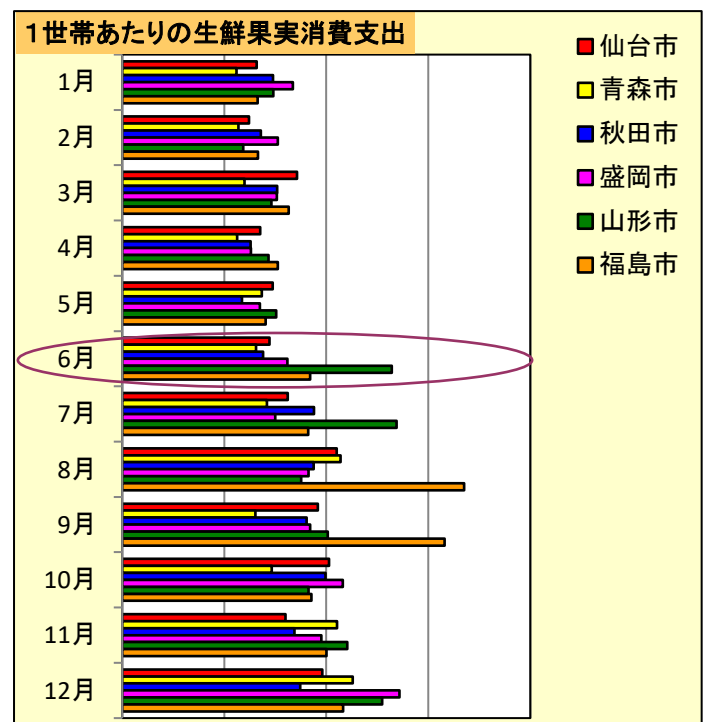
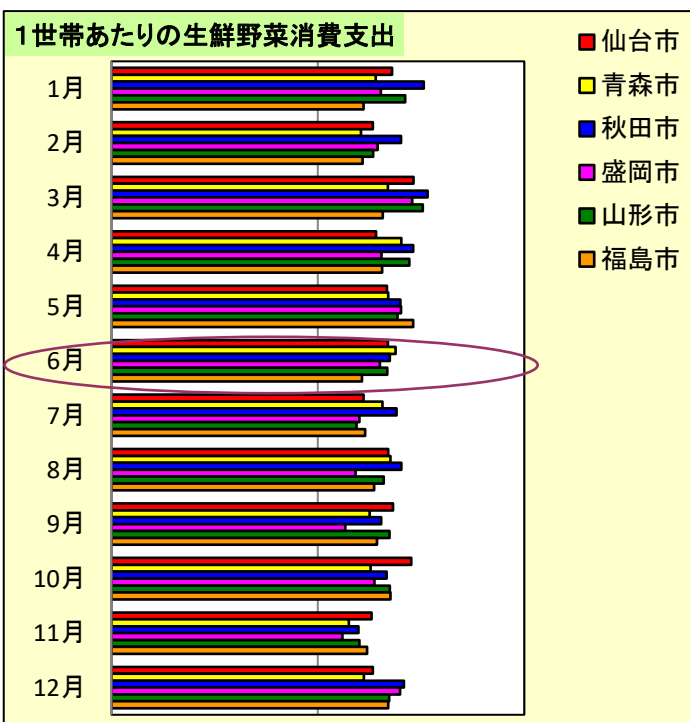
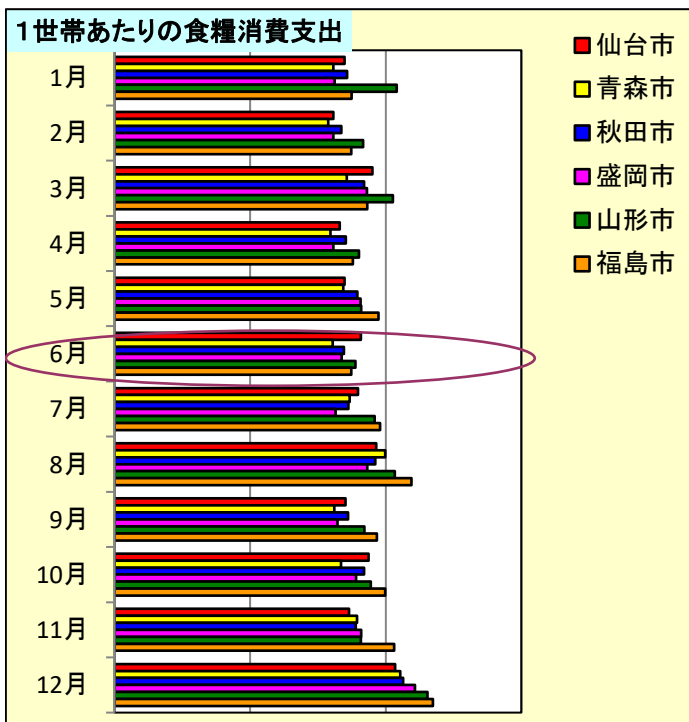
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
※2025年データ



2025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	84,829	80,638	85,688	81,098	104,056	87,440
2月	80,726	78,756	83,644	80,691	91,604	87,317
3月	95,074	85,580	92,045	93,081	102,582	93,231
4月	83,038	79,633	85,261	80,667	90,116	87,902
5月	84,846	84,331	89,511	90,737	90,996	97,267
6月	90,824	80,433	84,617	83,728	88,852	87,236
7月	89,786	86,744	86,232	81,484	95,913	97,908
8月	96,509	99,798	96,089	93,129	103,313	109,433
9月	85,152	80,990	86,142	82,247	92,081	96,672
10月	93,626	83,473	91,997	89,057	94,474	99,792
11月	86,459	89,347	88,886	90,948	90,842	103,133
12月	103,477	105,298	106,451	110,765	115,363	117,418

2025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	6,798	6,399	7,561	6,522	7,113	6,105
2月	6,328	6,042	7,014	6,450	6,339	6,080
3月	7,319	6,698	7,654	7,286	7,542	6,572
4月	6,409	7,025	7,309	6,541	7,212	6,554
5月	6,669	6,707	6,996	7,017	6,928	7,308
6月	6,696	6,885	6,742	6,505	6,677	6,065
7月	6,104	6,562	6,908	6,006	5,936	6,146
8月	6,701	6,756	7,019	5,912	6,597	6,360
9月	6,818	6,253	6,532	5,663	6,734	6,431
10月	7,261	6,280	6,667	6,370	6,742	6,755
11月	6,303	5,746	5,984	5,595	6,002	6,195
12月	6,329	6,113	7,080	6,988	6,726	6,703

2025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	2,638	2,239	2,954	3,347	2,960	2,655
2月	2,482	2,279	2,718	3,048	2,372	2,658
3月	3,425	2,398	3,039	3,032	2,922	3,262
4月	2,703	2,250	2,518	2,521	2,867	3,048
5月	2,948	2,733	2,347	2,700	3,021	2,814
6月	2,884	2,625	2,760	3,241	5,284	3,685
7月	3,245	2,835	3,759	2,997	5,375	3,644
8月	4,203	4,277	3,752	3,652	3,508	6,705
9月	3,837	2,612	3,612	3,685	4,029	6,321
10月	4,055	2,932	3,984	4,323	3,652	3,708
11月	3,201	4,210	3,375	3,905	4,412	4,001
12月	3,924	4,521	3,489	5,432	5,096	4,332



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、  
やや上回っており、仙台市の順位は6県中第3位。  
生鮮野菜消費支出が一番多い地域は青森市となっている。

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、  
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ダントツで山形市。

# 仙台市支出金額(5~7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6月を100としてあらわしたもの



品目分類	仙台市			全国		
	5月	6月	7月	5月	6月	7月
消費支出	83	100	91	107	100	103
食料	93	100	99	105	100	104
穀類	83	100	90	103	100	97
米	59	100	82	103	100	88
パン	99	100	89	107	100	99
麺類	92	100	97	97	100	108
生鮮魚介	108	100	83	109	100	96
鮮魚	109	100	84	108	100	95
貝類	101	100	64	131	100	112
肉類	81	100	79	106	100	99
牛肉	94	100	103	110	100	99
豚肉	79	100	80	104	100	99
鶏肉	91	100	75	106	100	98
卵	94	100	95	105	100	100
生鮮野菜	100	100	91	104	100	95
葉茎菜	112	100	98	114	100	96
キャベツ	133	100	92	133	100	98
ほうれんそう	98	100	50	122	100	68
はくさい	150	100	100	148	100	86
ねぎ	105	100	99	104	100	102
レタス	122	100	128	109	100	111
ブロッコリー	117	100	95	124	100	94
もやし	93	100	110	112	100	95
他の葉茎菜	106	100	102	105	100	94
根菜	121	100	67	126	100	86
さつまいも	131	100	73	122	100	92
じゃがいも	121	100	46	148	100	61
さといも	189	100	44	125	100	100
だいこん	133	100	91	120	100	91
にんじん	133	100	75	131	100	91
ごぼう	144	100	70	115	100	85
たまねぎ	128	100	57	128	100	91
れんこん	250	100	131	205	100	163
たけのこ	110	100	25	203	100	61
他の根菜	95	100	89	98	100	91
他の野菜	83	100	99	89	100	98
さやまめ	64	100	171	80	100	120
かぼちゃ	83	100	125	91	100	113

品目分類	仙台市			全国		
	5月	6月	7月	5月	6月	7月
きゅうり	64	100	88	105	100	99
なす	89	100	105	91	100	117
トマト	85	100	83	101	100	90
ピーマン	122	100	81	110	100	102
生しいたけ	125	100	75	126	100	89
しめじ	101	100	78	111	100	86
えのきたけ	105	100	84	119	100	89
他のきのこ	119	100	99	114	100	98
生鮮果物	102	100	113	92	100	116
りんご	207	100	124	121	100	81
みかん	41	100	134	69	100	179
オレンジ	217	100	41	120	100	68
他の柑橘類	255	100	28	213	100	61
梨	-	100	-	0	100	1733
ぶどう	98	100	282	91	100	208
柿	-	100	-	-	100	-
桃	0	100	1150	3	100	444
すいか	34	100	142	40	100	168
メロン	61	100	106	43	100	92
いちご	639	100	7	741	100	9
バナナ	95	100	86	103	100	95
キウイフルーツ	70	100	77	89	100	93
他の果物	55	100	132	59	100	98
果物加工品	59	100	78	105	100	94
酒類	72	100	96	96	100	100
一般外食	100	100	111	117	100	107
和食	103	100	99	122	100	120
飲酒代	89	100	135	134	100	106

## 7月に向けて伸びている商材(仙台市)

- レタス
- れんこん
- さやまめ
- きゅうり
- りんご
- みかん
- 桃
- すいか
- メロン

## 6月の指数が高い商材(仙台市)

- ほうれんそう
- じゃがいも
- さといも
- たまねぎ
- たけのこ

**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。**

**さやまめ・ぶどう・桃はマスト商品！！**

**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！**

**じゃがいも・たまねぎ・オレンジは要チェック！！**

## 梅シロップ



### <材料>

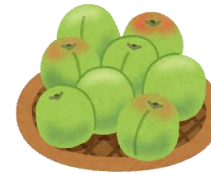
青梅 1kg  
氷砂糖 1kg

### <オススメポイント>

上白糖でも出来るが氷砂糖を使うと雑味のない味わいに★  
冷蔵庫で冷やして保存♪

### <作り方>

- ①青梅を綺麗に水で洗い爪楊枝などでヘタをとり、水分をふき取る。  
※一旦冷凍庫で凍らせる。
- ②広口ビンに梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ③翌日から時々びんを大きく揺すって氷砂糖をとかす。



## 梅紅茶



### <材料>

梅(黄色く熟したもの) 200g  
紅茶(ティーバック) 2~3個  
砂糖 150g  
水 200ml

### <オススメポイント>

簡単で失敗知らず♪  
梅の甘味と紅茶の香りが絶妙★

### <作り方>

- ①水洗い後ヘタを取り除いたら水分をふき取る。
- ②鍋に①と砂糖、水を入れ、中火にかけ、時々転がしアクをすくいながら8分ほど煮る。
- ③②にティーバックを入れ、約2分煮出す。
- ④保存容器にティーバックも一緒にいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1日冷やす。  
3日後くらいが美味しい。