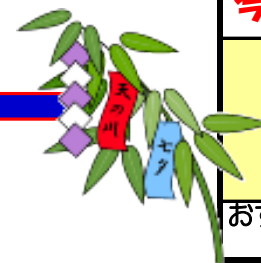


青果販促カレンダー



今月のおすすめ食材

枝豆

おすすめ食材を使ったレシピ
を紹介してます

July

文月

2026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	水	赤口	ウォークマンの日 ナビの日	休日
2	木	先勝	半夏生 タコの日	
3	金	友引	サーファーデー 波の日 ソフトクリームの日	
4	土	先負	梨の日 茄子の日	
5	日	仏滅	いんげん豆の日 穴子の日	
6	月	大安	サラダ記念日 ピアノの日	
7	火	赤口	小暑 セタ サマーバレンタインデー	
8	水	先勝	屋根の日	休日
9	木	友引	ジェットコースターの日	
10	金	先負	ウルトラマンの日 納豆の日	
11	土	仏滅	ラーメンの日 真珠記念日	
12	日	大安	洋食器の日	
13	月	赤口	ナイスの日 オカルト記念日	
14	火	先勝	パリ祭 ひまわりの日	
15	水	友引	ファミコンの日 勤労青年の日	休日
16	木	先負	駅弁記念日	
17	金	仏滅	漫画の日	
18	土	大安	ネルソン・マンデラ国際デー	
19	日	赤口	スーパーウーマンの日 女性大臣の日	
20	月	先勝	海の日	
21	火	友引	自然公園の日	
22	水	先負	下駄の日 ナッツの日	休日
23	木	仏滅	大暑 小憩の日	
24	金	大安	劇画の日	
25	土	赤口	うま味調味料の日 かき氷の日	
26	日	先勝	土用丑の日 親子の日 日光の日	
27	月	友引	ずいかの日	
28	火	先負	菜っ葉の日 冷蔵庫記念日	
29	水	仏滅	アマチュア無線の日 白だしの日	休日
30	木	大安	梅干しの日 プロレスの日	
31	金	赤口	小玉の日 パラグライダー記念日	

AOBA
SENDAI AOBA SEIKI

仙台市場 主要品目 売上上位	令和7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	胡瓜	(宮城・岩手)	⑥	とうもろこし	(千葉・茨城)	①	キウイフルーツ	(ニュージーランド)	⑥	小玉西瓜	(山形・新潟)			
		②	茄子	(栃木・宮城)	⑦	キャベツ	(群馬・岩手)	②	西瓜	(新潟・千葉)	⑦	赤肉メロン	(山形・北海道)			
		③	人参	(青森・北海道)	⑧	ピーマン	(岩手・茨城)	③	アンデスメロン	(山形・千葉)	⑧	りんご	(青森)			
		④	玉ねぎ	(北海道・宮城)	⑨	トマト	(宮城・北海道)	④	バナナ	(フィリピン)	⑨	ハウスみかん	(愛知・熊本)			
		⑤	長葱	(茨城・宮城)	⑩	長芋	(青森・北海道)	⑤	桃	(山梨・福島)	⑩	オレンジ	(オーストラリア)			
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	枝豆				とうもろこし				すいか				桃			
	夏の風物詩として人気の枝豆。暑い夏にビールと枝豆！というイメージのように、6月～8月は旬まっさかり。枝豆は大豆の未熟な豆のことを指し、完熟すると「大豆」になる。枝豆には大きく分けて3種類あり、種皮やサヤの産毛の色の違いから「青豆」「茶豆」「黒豆」に区分される。				とうもろこしは6月～9月に収穫され7月が出荷の最盛期。野菜として食べているのはとうもろこしの中でも「スイートコーン」で年々フルーツのような甘さの品種が増えている。時間の経過とともに栄養や味が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べる。保存する場合は茹でてからラップに包んで冷蔵または冷凍。				夏の代名詞として有名なすいか。すいかは生産地ごとに旬の時期が異なり、九州から東北へと5月～8月にかけて産地リレーしながら回る。夏は高温多湿のせいで体に熱が溜まりやすく熱中症になりやすい時期。そこで水分量やカリウムが豊富なすいかを食べること余分な水分を排出させ体温を下げる効果がある。				桃は6月頃から9月頃まで出回り、7月が出荷の最盛期。独特の芳香とみずみずしく甘い味わいは子供から大人まで年代を問わず人気のある果物。福島は山梨に次ぐトップクラスの生産を誇る産地で7月下旬～9月頃が旬。全国の生産量においても代表品種「あかつき」の主力産地。カリウムや食物繊維が豊富。			
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🎑 ◎ そうめん七夕 ◎ セタスイーツ				🌞気温上昇🌞 ◎ 冷やし中華はじめました ◎ 冷やしすいかはじめました				🍷土用丑の日🍷 ◎ 「う」のつく野菜を食べよう ◎ うなぎと合う野菜						
7月の天気予報		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並みまたは高い確率ともに40%。 降水量は東北太平洋側では平より少ないまたは多い確率共に30%。														

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

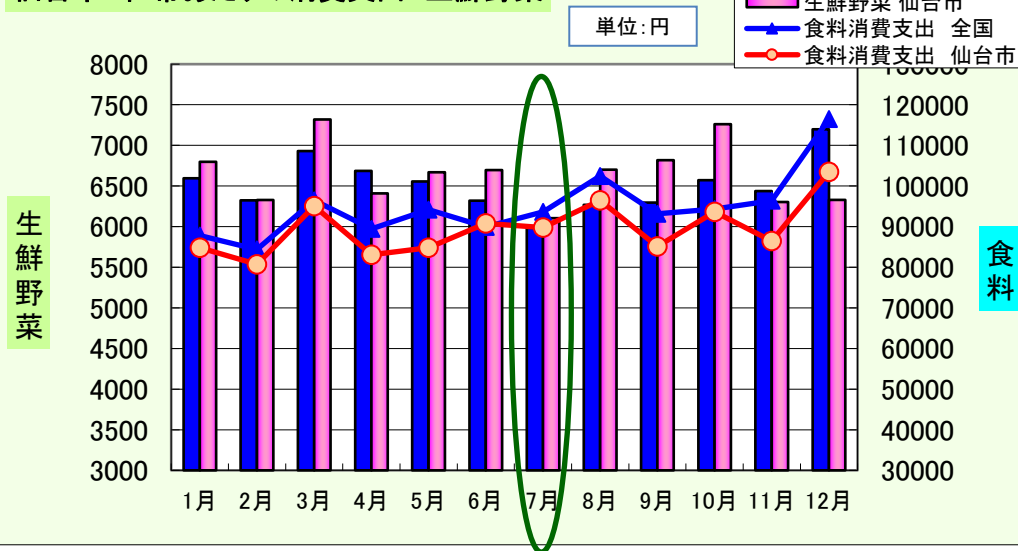
※2025年データ



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%

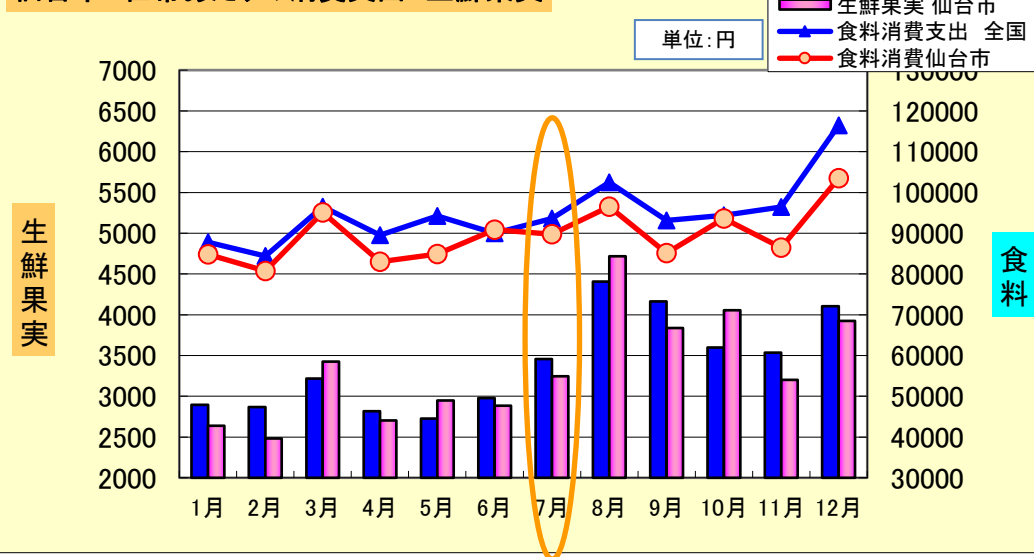
月	食料費(食料消費支出-外食)			2025年外食前年比	
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台
1月	71,979	69,818	97.0%	105%	88%
2月	70,451	69,831	99.1%	102%	69%
3月	79,125	79,572	100.6%	106%	86%
4月	74,314	70,097	94.3%	107%	89%
5月	76,730	73,190	95.4%	114%	73%
6月	74,714	78,549	105.1%	104%	91%
7月	77,453	75,696	97.7%	103%	93%
8月	81,734	79,949	97.8%	109%	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7月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で12位。
 年間で見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やや上回っている。

仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実



2025年7月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で5位。
 年間で見ると消費動向は多い月。
 全国と比較すると消費支出率は下回っている。

東北6県7月の消費動向比較

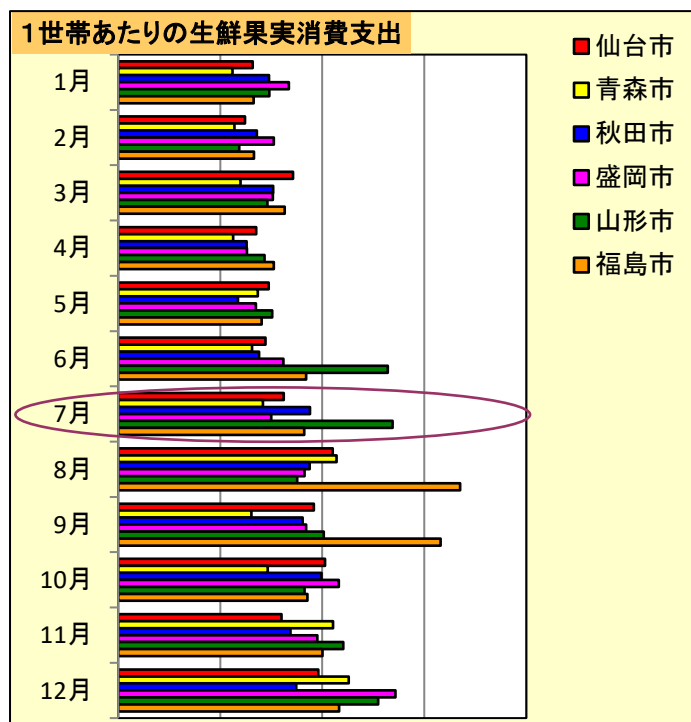
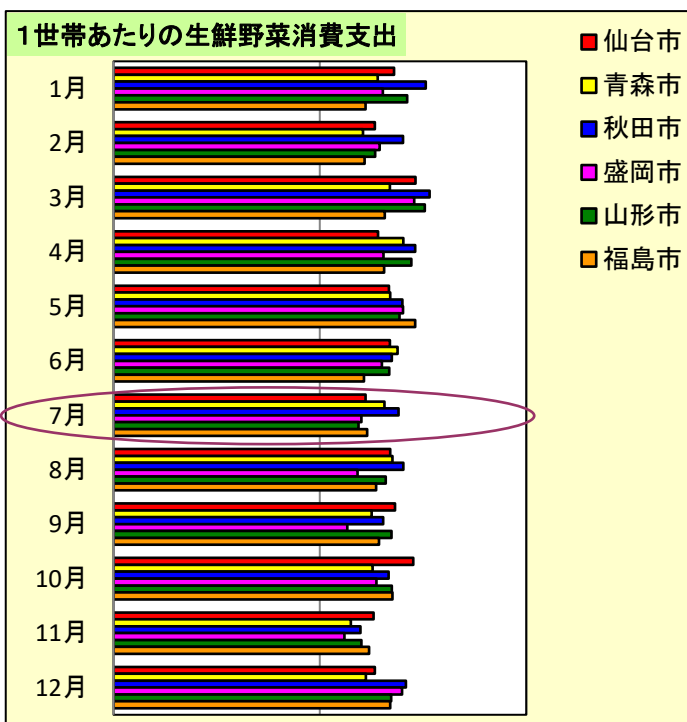
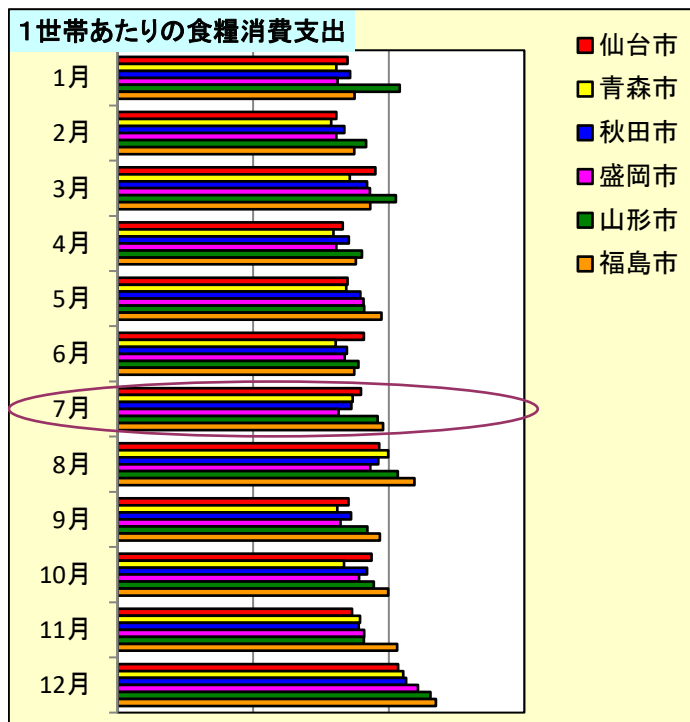
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2025年データ



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7月生鮮野菜消費支出は、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。
生鮮野菜消費支出が一番多い地域は秋田市となっている。

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、
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(6～8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	110	100	101	97	100	103
食料	101	100	107	96	100	109
穀類	112	100	104	103	100	104
米	123	100	132	114	100	113
パン	112	100	91	101	100	102
麺類	104	100	88	92	100	95
生鮮魚介	121	100	139	104	100	115
鮮魚	118	100	142	105	100	115
貝類	155	100	97	89	100	103
肉類	126	100	115	101	100	106
牛肉	97	100	136	101	100	116
豚肉	125	100	100	101	100	102
鶏肉	134	100	139	102	100	102
卵	105	100	100	100	100	102
生鮮野菜	110	100	110	106	100	105
葉茎菜	102	100	118	105	100	104
キャベツ	108	100	113	102	100	116
ほうれんそう	199	100	87	147	100	90
はくさい	100	100	126	116	100	109
ねぎ	101	100	113	98	100	106
レタス	78	100	160	90	100	115
ブロッコリー	105	100	110	107	100	98
もやし	91	100	104	105	100	104
他の葉茎菜	98	100	118	106	100	97
根菜	150	100	128	117	100	113
さつまいも	137	100	63	108	100	142
じゃがいも	218	100	120	165	100	106
さといも	225	100	925	100	100	169
だいこん	110	100	133	110	100	119
にんじん	133	100	126	110	100	118
ごぼう	143	100	234	118	100	104
たまねぎ	176	100	180	110	100	113
れんこん	76	100	267	61	100	232
たけのこ	396	100	130	164	100	136
他の根菜	112	100	79	110	100	91
他の野菜	101	100	100	102	100	102
さやまめ	59	100	132	83	100	94
かぼちゃ	80	100	90	89	100	96

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	114	100	97	101	100	118
なす	95	100	108	85	100	101
トマト	120	100	92	111	100	110
ピーマン	124	100	124	98	100	102
生しいたけ	133	100	122	113	100	111
しめじ	127	100	92	116	100	106
えのきたけ	95	100	85	113	100	106
他のきのこ	101	100	81	102	100	104
生鮮果物	89	100	130	86	100	127
りんご	81	100	84	123	100	94
みかん	75	100	111	56	100	87
オレンジ	242	100	133	146	100	107
他の柑きつ類	363	100	120	163	100	90
梨	0	100	8367	6	100	1071
ぶどう	35	100	276	48	100	391
柿	-	100	-	-	100	-
桃	9	100	299	23	100	116
すいか	71	100	147	59	100	87
メロン	94	100	133	109	100	66
いちご	1383	100	0	1080	100	100
バナナ	116	100	105	105	100	96
キウイフルーツ	130	100	58	107	100	86
他の果物	76	100	71	102	100	89
果物加工品	128	100	131	107	100	99
酒類	104	100	131	100	100	102
一般外食	90	100	132	93	100	131
和食	101	100	163	84	100	129
飲酒代	74	100	86	94	100	112

8月に向けて伸びている商材(仙台市)

- レタス
- さといも
- だいこん
- ごぼう
- たまねぎ
- れんこん
- 梨
- すいか
- メロン

7月の指数が高い商材(仙台市)

- ほうれんそう
- さつまいも
- かぼちゃ
- えのき
- りんご

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・れんこん・梨はマスト商品！！

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！

さつまいも・かぼちゃ・キウイフルーツは要チェック

枝豆の ガーリックナンプラー炒め



<材料>

枝豆 250g
にんにく 1片
鷹の爪 1本
ごま油 大さじ1
ナンプラー 大さじ1
塩 適量

<オススメポイント>

茹でた枝豆をサヤごと炒めた簡単おつまみ★
ガーリックとナンプラーの風味でが食が進む1品♪

<作り方>

- ①枝豆は塩ゆでし、両端を切り落とす。
にんにくはスライス、鷹の爪は輪切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくと鷹の爪を炒め、香りが立ってきたら枝豆を炒める。
- ③②にナンプラーを加え枝豆に絡むように炒め、塩で味を調える。

枝豆とひじきの ツナマヨサラダ



<材料>

枝豆 200g
ひじき(乾燥) 約大さじ強
ツナ缶 1缶
マヨネーズ 大さじ1
すりごま 大さじ1
めんつゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1

<オススメポイント>

枝豆とひじきを使った栄養満点はメニュー★
作り置きもできるのでお弁当にもGood♪

<作り方>

- ①枝豆は塩ゆでし、さやから外す。
ひじきは深めの耐熱皿に入れ水で戻し、戻ったらそのままラップをしてレンジで2分加熱し、水気をしっかり切る。
- ②全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。