

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

2026年10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	木	大安	衣替え コーヒーの日 ネクタイの日	
2	金	赤口	豆腐の日	
3	土	先勝	飲むオリーブオイルの日	
4	日	友引	天使の日 探し物の日 徒歩の日	
5	月	先負	レモンの日 音楽芸術の日	
6	火	仏滅	国際協力の日	
7	水	大安	ミステリー記念日 健康の日	休市
8	木	赤口	寒露 ようかんの日 骨と関節の日	
9	金	先勝	アメリカンドックの日 トラックの日 塾の日	
10	土	友引	まぐろの日 魚の日 TOTOの日	
11	日	先負	ウインクの日 国際ガールズデー	
12	月	仏滅	スポーツの日 コロンブス・デー たまごデー	
13	火	大安	さつま芋の日	
14	水	赤口	焼きうどんの日	休市
15	木	先勝	きのこの日	
16	金	友引	ボスの日 世界食料デー	
17	土	先負	貯蓄の日	
18	日	仏滅	まごの日 ドライバーの日 フラフープ記念日	
19	月	大安	バーゲンの日 海外旅行の日	
20	火	赤口	土用 リサイクルの日 鉄道電車バスの日	
21	水	先負	あかりの日 家庭の日	休市
22	木	仏滅	アニメの日 方言の日	
23	金	大安	霜降 小葱の日 十三夜	
24	土	赤口	アボカドの日 削り節の日	
25	日	先勝	リクエストの日 民間航空記念日	
26	月	友引	柿の日 きしめんの日 サーカスの日	
27	火	先負	デディベアズデー 世界新記録の日	
28	水	仏滅	速記記念日 透明美肌の日	休市
29	木	大安	てぶくろの日 とらふぐの日 おしぼりの日	
30	金	赤口	サッカーの日 たまごかけごはんの日	
31	土	先勝	ハロウィン 天才の日 ガスの記念日	

仙台市場 主要品目 売上位	令和7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	玉葱	(北海道)	⑥	白菜	(長野・北海道)	①	極早生みかん	(熊本・長崎)	⑥	新高梨	(宮城・福島)
		②	胡瓜	(宮城)	⑦	長葱	(宮城・北海道)	②	刀根早生柿	(奈良・和歌山)	⑦	いちじく	(宮城・福島)
		③	人参	(北海道・青森)	⑧	トマト	(宮城・茨城)	③	バナナ	(フィリピン)	⑧	アボカド	(メキシコ)
	④	キャベツ	(群馬)	⑨	馬鈴薯	(北海道)	④	キウイフルーツ	(ニュージーランド)	⑨	栗	(茨城)	
	⑤	大根	(青森・北海道)	⑩	甘藷	(茨城・千葉)	⑤	りんご	(青森・岩手)	⑩	アールスメロン	(茨城)	
旬の食材		里芋 さつま芋 大根 きのこと類 かぼちゃ					新高梨 柿 極早生みかん いちじく 栗						
今月のピックアップ食材	きのこ		里芋			極早生みかん		新高梨					
	10月15日は『きのこの日』。10月は最も摂取量が増える月。きのこは「菌類」というグループに属する。しいたけ、舞茸、しめし、えのき、マッシュルーム、なめこ、松茸等、沢山の種類があり、食物繊維が豊富で、さらにβグルカンやキトサンは腸内環境を整える効果がある。		里芋の旬は収穫が本格化する10月・11月。独特のぬめりとホクホクとした食感が特徴で、煮物や汁物には欠かせない。また秋のイベントの芋煮会（豚汁）には外せない野菜。と呼ばれる。里芋は親芋の回りに子芋や孫芋が沢山つくことから「子孫繁栄」を表す縁起の良い食べ物とされる。			9月下旬からみかんのトップバッターとして始まるのが【極早生みかん】で10月が最盛期。果皮が緑がかっているの特徴で、さっぱりとした酸味とみずみずしい味わい。収穫したてはクエン酸が多く含まれるので酸味が強めだが数日おくと酸味が少しずつ抜けて甘味が感じられるようになり、違った味わいが楽しめる。		【新高梨】は梨の王とも呼ばれサイズが多いのが特徴。「幸水」や「豊水」に次いで生産量が多い赤梨。で豊水が終わると入荷が始まり、9月後半頃から11月頃まで出回り10月が最盛期。新高は大きいほど美味しいといわれる品種で、甘さが非常に強く、みずみずしさと上品な香りが特徴。					
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 ◎深まる秋 ◎鍋メニュー ◎ハロウィン											
販促のポイント		🍂収穫の秋🍂 ◎ 新米を食べよう ◎ ご飯がすすむおがず色ん 			🌕十三夜🌕 ◎ 栗名月・豆名月 ◎ 栗ご飯・豆ご飯 			🎃ハロウィン🎃 ◎ かぼちゃ料理 ◎ パンプキンスイーツ 					
10月の天気予報		東北地方は天気は数日の周期で変わってでしょう。 気温は東北日本海側、東北太平洋側ともに平年並みの確立40%高い確率50%です。 降水量は東北日本海側、東北太平洋側ともに、平年並みまたは多い確率ともに30%です。											

仙台市10月の消費動向

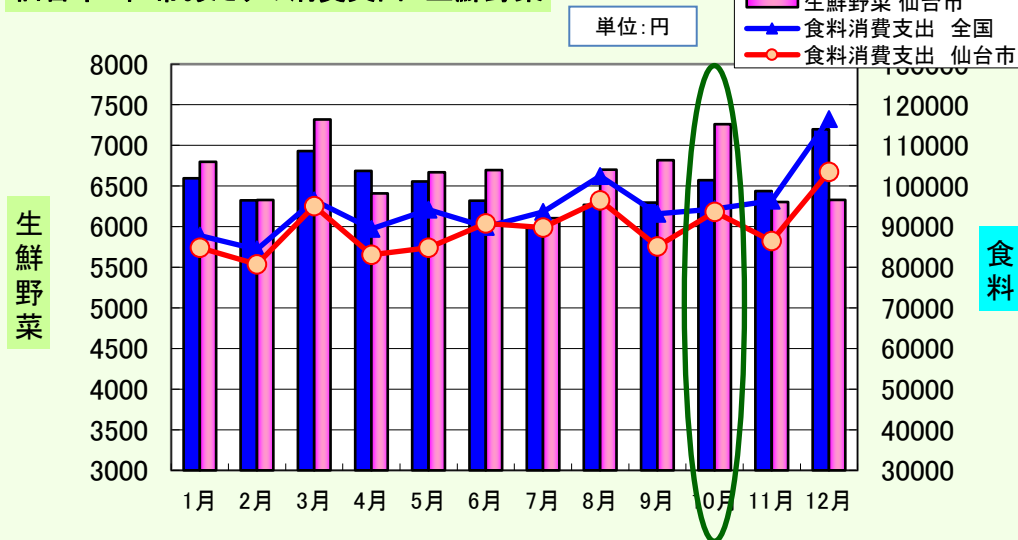
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より

※2025年データ



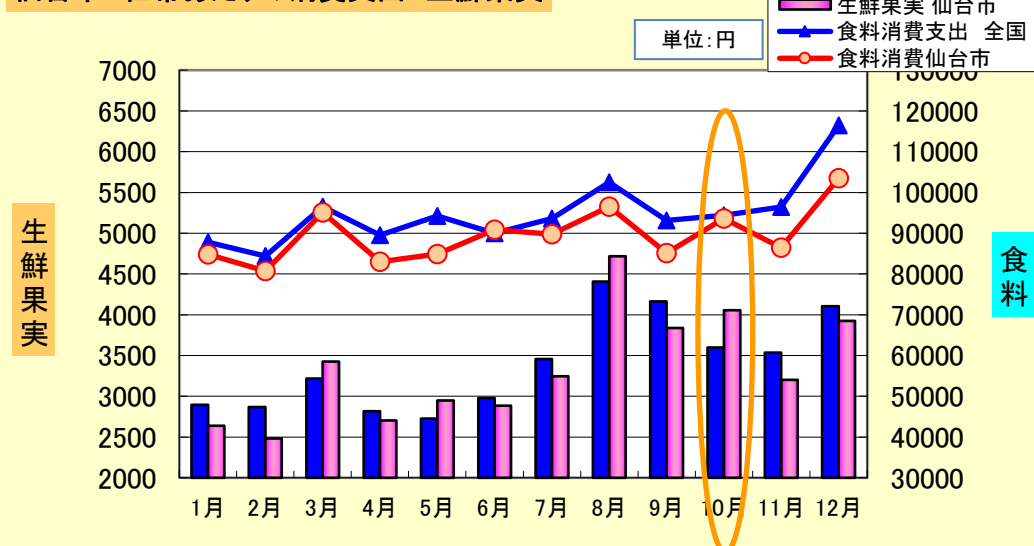
年	月	食料消費支出			生鮮野菜			生鮮果実			月	食料費(食料消費支出-外食)			2025年外食前年比	
		全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比		全国	仙台市	全国比		
2025	1月	87,763	84,829	96.7%	6,595	6,798	103.1%	2,894	2,638	91.2%	1月	71,979	69,818	97.0%	105%	88%
2025	2月	84,388	80,726	95.7%	6,323	6,328	100.1%	2,868	2,482	86.5%	2月	70,451	69,831	99.1%	102%	69%
2025	3月	96,489	95,074	98.5%	6,930	7,319	105.6%	3,216	3,425	106.5%	3月	79,125	79,572	100.6%	106%	86%
2025	4月	89,487	83,038	92.8%	6,688	6,409	95.8%	2,817	2,703	96.0%	4月	74,314	70,097	94.3%	107%	89%
2025	5月	94,204	84,846	90.1%	6,556	6,669	101.7%	2,725	2,948	108.2%	5月	76,730	73,190	95.4%	114%	73%
2025	6月	89,951	90,824	101.0%	6,319	6,696	106.0%	2,977	2,884	96.9%	6月	74,714	78,549	105.1%	104%	91%
2025	7月	93,632	89,786	95.9%	5,984	6,104	102.0%	3,457	3,245	93.9%	7月	77,453	75,696	97.7%	103%	93%
2025	8月	102,443	96,509	94.2%	6,267	6,701	106.9%	4,406	4,717	107.1%	8月	81,734	79,949	97.8%	109%	97%
2025	9月	93,134	85,152	91.4%	6,294	6,818	108.3%	4,165	3,837	92.1%	9月	77,191	72,333	93.7%	103%	86%
2025	10月	94,352	93,626	99.2%	6,573	7,261	110.5%	3,599	4,055	112.7%	10月	78,439	78,523	100.1%	105%	112%
2025	11月	96,420	86,459	89.7%	6,437	6,303	97.9%	3,536	3,201	90.5%	11月	79,337	72,942	91.9%	105%	88%
2025	12月	116,474	103,477	88.8%	7,200	6,329	87.9%	4,106	3,924	95.6%	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10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多い月。
全国と比較すると消費支出率は非常に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



2025年10月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で2位。
年間でみると消費動向は多い月。
全国と比較すると消費支出率は非常に大きく下回っている。

東北6県10月の消費動向比較

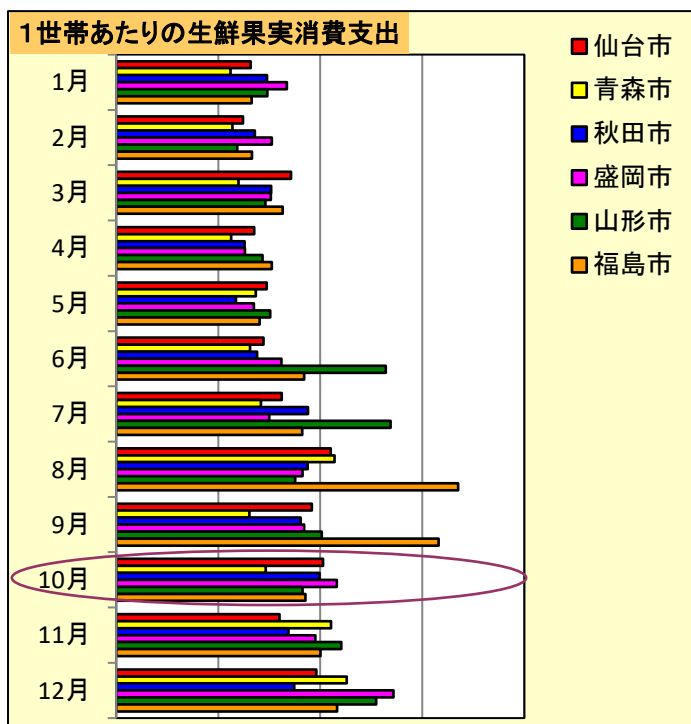
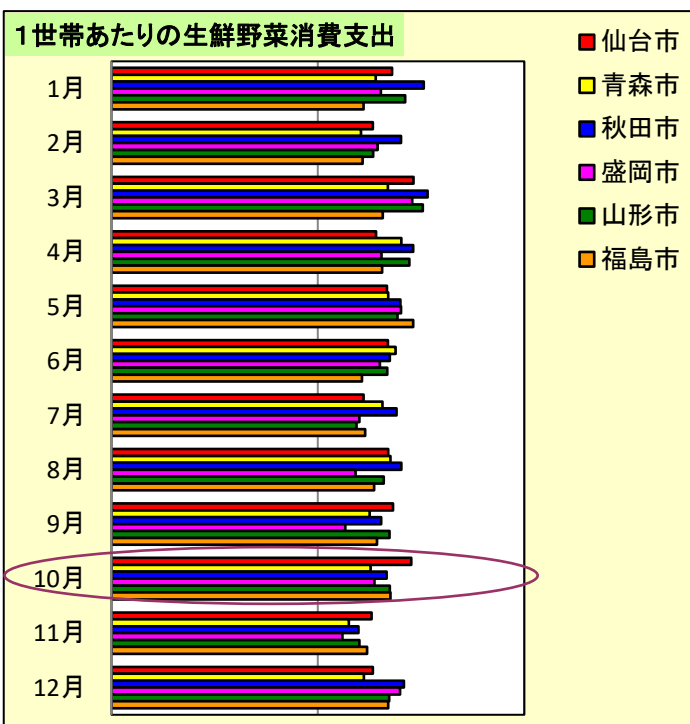
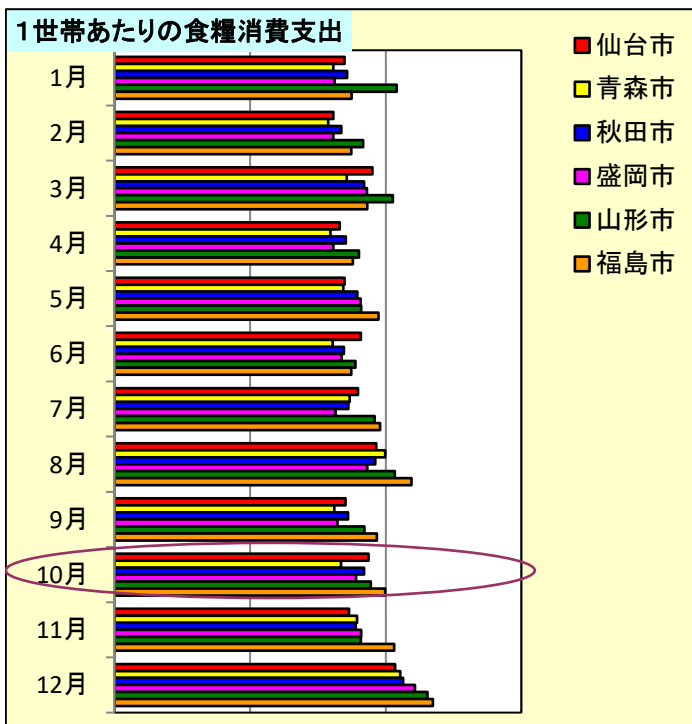
総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より
※2025年データ



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10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1位。**
生鮮野菜消費支出が秀でて一番多い地域となっている。

仙台市の10月生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、**上回っており、仙台市の順位は6県中第2位。**
生鮮果実消費支出が一番多い地域は盛岡市となっている。

仙台市支出金額(9～11月)

(総務省統計局『家計調査年報(2025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	87	100	104	99	100	102
食料	91	100	92	99	100	102
穀類	67	100	81	96	100	87
米	46	100	63	97	100	72
パン	94	100	107	94	100	101
麺類	96	100	108	96	100	102
生鮮魚介	100	100	98	103	100	107
鮮魚	98	100	93	104	100	106
貝類	174	100	250	82	100	135
肉類	91	100	109	95	100	105
牛肉	84	100	84	96	100	109
豚肉	92	100	104	95	100	105
鶏肉	86	100	117	92	100	103
卵	96	100	104	95	100	101
生鮮野菜	94	100	87	96	100	98
葉茎菜	90	100	96	88	100	105
キャベツ	79	100	93	94	100	98
ほうれんそう	57	100	123	60	100	127
はくさい	46	100	107	46	100	122
ねぎ	77	100	102	84	100	112
レタス	105	100	70	115	100	82
ブロッコリー	87	100	94	78	100	109
もやし	103	100	101	96	100	99
他の葉茎菜	113	100	96	103	100	99
根菜	92	100	91	88	100	107
さつまいも	97	100	74	85	100	92
じゃがいも	125	100	102	88	100	109
さといも	60	100	65	50	100	99
だいこん	75	100	70	77	100	101
にんじん	108	100	110	94	100	114
ごぼう	115	100	105	84	100	102
たまねぎ	77	100	105	89	100	109
れんこん	81	100	66	93	100	97
たけのこ	92	100	95	107	100	96
他の根菜	103	100	101	104	100	118
他の野菜	98	100	77	107	100	87
さやまめ	266	100	39	144	100	54
かぼちゃ	101	100	61	98	100	91

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	114	100	79	124	100	79
なす	115	100	84	131	100	69
トマト	83	100	74	115	100	79
ピーマン	95	100	68	117	100	86
生しいたけ	78	100	106	71	100	119
しめじ	93	100	129	78	100	104
えのきたけ	82	100	164	68	100	116
他のきのこ	65	100	72	78	100	93
生鮮果物	95	100	79	116	100	98
りんご	41	100	94	64	100	141
みかん	31	100	231	28	100	180
オレンジ	123	100	50	125	100	60
他の柑きつ類	127	100	127	110	100	146
梨	108	100	44	248	100	50
ぶどう	137	100	45	205	100	34
柿	16	100	47	19	100	115
桃	700	100	0	4767	100	67
すいか	1136	100	36	1000	100	43
メロン	138	100	0	176	100	76
いちご	-	100	-	125	100	750
バナナ	91	100	89	96	100	96
キウイフルーツ	142	100	73	118	100	81
他の果物	108	100	68	111	100	75
果物加工品	116	100	88	101	100	122
酒類	88	100	86	101	100	108
一般外食	89	100	95	100	100	108
和食	90	100	86	97	100	106
飲酒代	130	100	130	99	100	109

11に向けて伸びている商材(仙台市)

- ほうれんそう
- にんじん
- しめじ
- えのきたけ
- みかん
- その他かんきつ類

10月の指数が高い商材(仙台市)

- さといも
- れんこん
- さやまめ
- かぼちゃ
- ぶどう
- 柿
- すいか

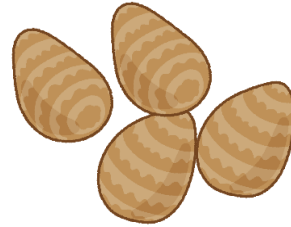
11月にかけて伸びている商材は、10月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

ほうれんそう・しめじ・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・かぼちゃ・ぶどうは要チェック！！

里芋のポテトサラダ



<材料>

里芋 5～6個(300gくらい)

【A】

ツナ缶 1缶

めんつゆ 大さじ1.5

マヨネース 大さじ2～3

塩・こしょう 適量

<オススメポイント>

里芋で作るポテトサラダ



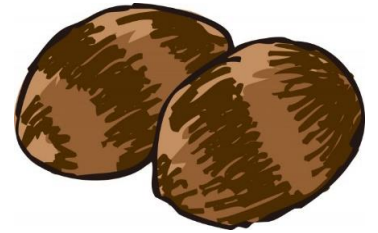
ねっとり感がクセになる
美味しさ♪

<作り方>

- ①里芋は皮を剥き、カットして塩茹でし、柔らかくなったらザルにあげ水気を切る。
- ②ボウルに入れ熱いうちにフォークなどを使って全体を潰す。
- ③②が冷めたら【A】を加え混ぜ合わせる。

※里芋はレンジ加熱でもOK

里芋もち



<材料>

里芋 大きめサイズなら3個

片栗粉 大さじ1

砂糖 小さじ1

めんつゆ 大さじ2

サラダ油 大さじ1

<オススメポイント>

ねっとりモチモチが美味しい★

おかずにもおやつにもお酒のおつまみにも♪

<作り方>

- ①里芋は皮をむいて適当な大きさに大きさに切り、耐熱容器に入れ、600wで7分程加熱。
- ②熱いうちにフォークなどで粗くつぶし片栗粉を加えて混ぜ、好みの大きさに丸める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。
- ④焼き色が付いたら砂糖とめんつゆを加え絡めながら焼く。