

# 卸売市場発！ 今が旬の食材情報

## ●青果物（丸一苫小牧中央青果株）

【おすすめ】

果物～みかん、デコポン、伊予柑、イチゴ、リンゴ  
 野菜～小松菜、ちぢみほうれん草、ニラ、白ねぎ



【概況・PRなど】

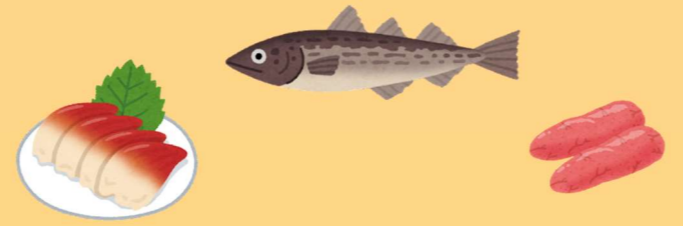
果物では、愛媛産の『はるみみかん』がおすすめです。甘みが強い早熟柑橘「ぽんかん」とオレンジの香りが特徴の晩生柑橘「清見」の交配品種で、糖度が高く食味が濃厚です。また、粒が大きいので食べ応えもあります。みかんだけでなく様々な果物で新しい品種が増えていますので、店頭でそれを発見するのも楽しみの一つです。

野菜では、白ネギ（長ネギ）がおいしい季節です。一年を通して出回っている野菜ですが、比較的寒い高地が原産なので、冬になると出荷量が増えます。ネギには、柔らかく甘みが強い「九条ネギ」、辛みの強い「あさつき」、葉がV字型の「リーキ」など様々な品種があります。この冬、「ネギ」を使った鍋料理で心も体も温まりましょう！

## ●水産物（マルトマ苫小牧卸売株）

【おすすめ】

ホッキ、助宗



【概況・PRなど】

1月5日に初セリが行われ、今年も一年がスタートしました！1月は例年「しけ」の影響で、漁獲量は少なめです。そんな中でもホッキは、23年連続漁獲量日本一（2000年～2022年）を達成し、この冬も水揚げは安定しています。これも漁業者や漁協が長年にわたり厳しい資源管理に取り組んできた結果です。そのほか、苫小牧で水揚げされた助宗も旬です。助宗は、加工用原料として白老の業者が多く買付けしています。これがタラコとして店頭にも並び日が待ち遠しいですね。

## ◇苫小牧市消費経済調査員の感想◇

- ・先月よりも更に道産野菜が減ったように感じた。
- ・キウイフルーツが国産でした。
- ・和歌山県産の有田みかんや味一みかん、静岡県産の三ヶ日みかん、愛媛県産の紅まどんな、佐賀県産のあまくさや伊予柑、熊本県産のデコポンなど、柑橘類が豊富に並んでいました。
- ・お正月・クリスマス商品の売り切りセールが始まっていました。

## 苫小牧市生活必需品価格動向表（令和6年1月分） 食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）

品目	対前月	今月価格	先月価格	備考	銘柄・規格	単位
1 はくさい		20.2	20.3	ほぼ道外産でした		100g
2 きゃべつ	↓	24.4	29.4	全て道外産でした		100g
3 大根		20.0	17.1	ほぼ道外産でした		100g
4 きゅうり	↑	90.7	74.4	全て道外産でした		100g
5 レタス	↑	77.6	72.3			100g
6 ほうれん草	↑	106.4	89.9			100g
7 トマト	↓	66.0	86.6			100g
8 じゃがいも	↓	32.4	39.4	全て道内産でした	だんしゃく又はメークイン	100g
9 玉ねぎ		33.0	35.3			100g
10 にんじん		38.1	41.6	全て道外産でした		100g
11 リンゴ		76.6	77.6	全て青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12 まがれい	↑	126.0	117.5		中型	100g
13 さんま	↑	183.5	176.7			100g
14 紅さけ	↓	245.6	252.4		切身	100g
15 いか	↑	208.7	199.0		するめいか（真いか）	100g
16 えび	↑	290.7	263.8		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17 まぐろ		406.6	409.6		かちまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18 すじこ	↑	703.5	653.9		塩漬け	100g
19 豚肉	↑	239.3	230.1		国産・肩ローススライス	100g
20 ソーセージ	↓	171.6	181.7	3か月振りの値下がり	ウィンナー	100g
21 生そば	↓	108.8	113.8	3か月振りの値下がり	ゆでていないもの	100g
22 みそ	↑	384.7	379.0		750g・カップ入り	1カップ
23 しょうゆ		364.9	364.9		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24 小麦粉		306.7	306.7		1kg・薄力粉	1袋
25 サラダ油	↑	420.8	375.7		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26 鶏卵	↓	281.4	299.9	3か月振りの値下がり	M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27 牛乳	↓	261.0	270.5	4か月振りの値下がり	1000ml・紙容器入り	1本
28 シャンプー	↓	404.7	410.1		詰め替え用・340ml程度	1袋
29 トイレtpペーパー	↓	414.8	507.4		シングル・50m・12ロール入り	1組
30 家庭用灯油		116.97	117.22		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31 ガソリン		173.14	176.71	3か月振りの値下がり	フルサービス	1ℓ
32 ガソリン		173.14	176.71	3か月振りの値下がり	セルフサービス	1ℓ

《価格動向表》  
 下の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ5円以上の値動きがあった品目となっています。（値上りが11品目・値下がりが10品目）

市のホームページには65品目67銘柄を掲載していますので、ご覧ください。消費生活情報HP  
<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>