

# 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～デコポン、キウイフルーツ   
 野菜～道外産の山菜、苫小牧産のぶなしめじ、エリンギ 

### 【概況・PRなど】

果物では、引続き柑橘系が多く出回っており、その中でも熊本産の「デコポン」が最盛期です。また、和歌山産の「キウイフルーツ」もおすすめです。キウイフルーツといえば外国産のイメージが強いですが、秋から冬にかけては国内産が流通しています。デコポンとキウイフルーツは、ビタミンCが豊富で風邪予防の効果期待でき、食物繊維を含んでいるため便秘改善にも有効です。

野菜では、道産野菜はまだこれからですが、道外から山菜が入荷しています。ウド、菜の花、ふきのとう、たらふくの芽などを味わって、一足早く春を感じてみませんか？

## ●水産物（マルトマ苫小牧卸売株）

【おすすめ】マス、タラ、助宗、宗八   
 【概況・PRなど】

1月、2月は「しけ」の影響で、漁獲量は少なめです。そんな中でもマスの漁獲量が増えてきています。マルトマ苫小牧卸売株のHPで、旬のマスを使ったおいしい料理のレシピを公開していますので是非ご覧ください。おさかなレシピ→ [\(https://www.marutoma.com/recipe/\)](https://www.marutoma.com/recipe/)

そのほか、2024年1月26日に『第2回苫小牧産お魚料理コンテスト』の表彰式を行いました。今回は7名から18作品の応募があり、最優秀賞に「タラのコロッケ」が選ばれました。タラのコロッケのレシピ→ [\(https://www.marutoma.com/information/#post-3096\)](https://www.marutoma.com/information/#post-3096)

このコンテストは、2023年2月に第1回を開催し、「ホッキキッシュ」が初代最優秀賞に輝いています。卸売市場や苫小牧産魚介類の魅力を市民の皆さんに知っていただくため、今後も継続していく予定です。

### ◇苫小牧市消費経済調査員の感想◇

- ・セールの商品がとても多く、いつもより安い商品が目立った。
- ・レタスの産地が淡路島でした。調べましたところ、冬のレタス生産は淡路島が西日本第1位とのことでした。
- ・ちぢみホウレンソウ・ちぢみ小松菜、雪の下大根、越冬キャベツなど、この時期ならではの野菜が数多く並んでいました。

## 苫小牧市生活必需品価格動向表（令和6年2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		18.9	20.2	全て道外産でした		100g
2 きゃべつ		21.1	24.4	ほぼ道外産でした		100g
3 大根		17.9	20.0			100g
4 きゅうり		91.2	90.7	全て道外産でした		100g
5 レタス	↓	57.8	77.6			100g
6 ほうれん草	↓	96.9	106.4	ほぼ道外産でした		100g
7 トマト	↑	78.7	66.0	全て道外産でした		100g
8 じゃがいも	↑	38.4	32.4	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		33.3	33.0			100g
10 にんじん		40.3	38.1	全て道外産でした		100g
11 リンゴ	↑	83.0	76.6	全て青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12 まがれい	↑	137.2	126.0		中型	100g
13 さんま	↓	145.0	183.5	3か月振りの値下がり		100g
14 紅さけ	↓	234.0	245.6	3か月連続の値下がり	切身	100g
15 いか	↓	158.5	208.7		するめいか（真いか）	100g
16 えび	↑	327.6	290.7		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17 まぐろ	↓	382.2	406.6		かつまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18 すじこ	↓	574.8	703.5		塩漬け	100g
19 豚肉	↑	250.6	239.3		国産・肩ローススライス	100g
20 ソーセージ		166.7	171.6		ウィンナー	100g
21 生そば	↓	95.6	108.8		ゆでていないもの	100g
22 みそ	↓	364.4	384.7	3か月振りの値下がり	750g・カップ入り	1カップ
23 しょうゆ		360.7	364.9	5か月連続の値下がり	濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24 小麦粉	↑	313.9	306.7	5か月振りの値上がり	1kg・薄力粉	1袋
25 サラダ油	↓	414.6	420.8		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26 鶏卵		283.4	281.4		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27 牛乳		265.3	261.0		1000ml・紙容器入り	1本
28 シャンプー		408.9	404.7		詰め替え用・340ml程度	1袋
29 トイレtpーパー	↑	439.5	414.8		シングル・50m・12ロール入り	1組
30 家庭用灯油		118.38	116.97		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31 ガソリン	↓	167.00	173.14		フルサービス	1ℓ
32 ガソリン		163.96	168.24		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8品目・値下がりが11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/>