

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～白菜、春キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ



【概況・PRなど】

果物では、静岡産の三ヶ日（みっかび）みかんが最盛期で、食味が大変良く、お正月の家族団らんに最適です。また、みかんにはビタミンなど多くの栄養素が含まれています。健康と美容のためにも1日3個、みかんを食べましょう！

野菜では、この時期は道外産が多く出回りますが、じゃがいも、玉ねぎは道内産が多く店頭に並んでいます。寒い冬は、葉物野菜をたっぷり使った鍋やじゃがいも、玉ねぎが入ったシチューで温まりたいですね。



●水産物（マルトマ苫小牧卸売株）

【おすすめ】

ホッキ、タコ、助宗、マダラ、マツカワ、ヒラメ、ババカレイ

【概況・PRなど】

ホッキ、タコは刺身で、助宗、マダラは鍋で。ちょっと価格は高めですが、マツカワ、ヒラメもおすすめです。苫小牧の前浜でとれるババカレイは、この時期に漁獲量が増えます。身が柔らかく、煮付けにするととてもおいしいですよ。地元産の魚介類で年末年始を彩りましょう。



★贈って喜ばれる苫小牧のソウルフード

公設地方卸売市場の指定管理者マルトマ苫小牧卸売株さんが開発した「プレミアムほっきカレー&シチュー」は、ぷらっとみなと市場のほか、MEGA ドン・キホーテ、イオン、道の駅ウトナイ湖などで販売しています。年末年始のギフトにおすすめです！ 【お問合せ ☎33-8111 マルトマ苫小牧卸売株】

◇苫小牧市消費経済調査員の感想◇

- ・キャベツや白菜は大きさが有りましたが、レタスに関してはかなり小ぶり。
- ・我が家の冷蔵・冷凍庫は早くもぱんぱんになり始めています。
- ・棒たら、数の子、カニ、いくらなどお正月の食材が店頭並び、華やかさを感じたが、値段はどれも高め。

《価格動向表》
 右の価格動向表の↓↑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9品目・値下がり8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/>

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和5年12月分）

| 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 | | 20.3 | 21.3 | ほぼ道内産でした | | 100 g |
| 2 きゃべつ | | 29.4 | 31.0 | ほぼ道外産でした | | 100 g |
| 3 大根 | | 17.1 | 19.1 | | 100 g | |
| 4 きゅうり | ↑ | 74.4 | 69.3 | | 100 g | |
| 5 レタス | ↑ | 72.3 | 57.0 | | 100 g | |
| 6 ほうれん草 | ↓ | 89.9 | 95.6 | | 100 g | |
| 7 トマト | ↓ | 86.6 | 116.4 | | 100 g | |
| 8 じゃがいも | | 39.4 | 35.1 | 全て道内産でした | だんしゃく又はメークイン | 100 g |
| 9 玉ねぎ | ↑ | 35.3 | 29.3 | | 100 g | |
| 10 にんじん | | 41.6 | 45.7 | ほぼ道外産でした | | 100 g |
| 11 リンゴ | | 77.6 | 76.2 | 全て青森産でした | ふじまたはサンふじ | 100 g |
| 12 まがれい | | 117.5 | 121.2 | 3か月振りの値下がり | 中型 | 100 g |
| 13 さんま | ↑ | 176.7 | 160.4 | | | 100 g |
| 14 紅さけ | ↓ | 252.4 | 269.9 | 4か月振りの値下がり | 切身 | 100 g |
| 15 いか | | 199.0 | 203.8 | | するめいか（真いか） | 100 g |
| 16 えび | ↓ | 263.8 | 293.0 | 3か月振りの値下がり | 甘えび・有頭・冷・解凍 | 100 g |
| 17 まぐろ | ↑ | 409.6 | 390.7 | | パチまぐろ・刺身用・ブロック | 100 g |
| 18 すじこ | ↓ | 653.9 | 681.7 | | 塩漬け | 100 g |
| 19 豚肉 | ↓ | 230.1 | 272.0 | 3か月振りの値下がり | 国産・肩ローススライス | 100 g |
| 20 ソーセージ | ↑ | 181.7 | 167.1 | | ウィンナー | 100 g |
| 21 生そば | ↑ | 113.8 | 92.7 | | ゆでていないもの | 100 g |
| 22 みそ | | 379.0 | 375.4 | | 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 | ↓ | 375.7 | 401.4 | | 1000g程度・ポリ容器入り | 1本 |
| 26 鶏卵 | | 299.9 | 297.3 | | M玉又は無記載・10個入り | 1ケース |
| 27 牛乳 | | 270.5 | 266.6 | 3か月連続の値上がり | 1000ml・紙容器入り | 1本 |
| 28 シャンプー | | 410.1 | 410.8 | 4か月振りの値下がり | 詰め替え用・340ml程度 | 1袋 |
| 29 トイレtpーパー | ↓ | 507.4 | 514.5 | 6か月振りの値下がり | シングル・50m・12ロール入り | 1組 |
| 30 家庭用灯油 | | 117.22 | 116.30 | | ホームタンク用配達料込 | 1ℓ |
| 31 ガソリン | ↑ | 176.71 | 169.86 | | フルサービス | 1ℓ |
| 32 ガソリン | ↑ | 172.73 | 166.44 | | セルフサービス | 1ℓ |

食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）