● 5月の旬食材

旬の食材	産地・品目他	提案メニュー・販売企画
メロン アールス（赤・緑）、アンデス、アムス、クィンシー、タカミ他	宮崎、熊本、高知、愛知、静岡、茨城、千葉、山形、北海道	◇生ハムとメロン、メロンのウイスキーがけ、メロンシャーベット。 ◇アイテムを絞り、主役、脇役を決定し、メリハリのある展開を。 ◇食べ頃と糖度表示をきっちりと表示し、必ず試食販売する。
バナナ 高地栽培	カーベンディッシュ、台湾バナナ、モラード、モンキー	★腸内環境改善効果のあるレジスタントスターチを豊富に含み、ポリフェノールによる抗酸化力は野菜や果物の中でもトップクラス。 ◇“高地栽培バナナ”の旨い理由をモチベーションに販促企画。
辣韮（らっきょう） 砂丘らっきょう、鳥らっきょう、エシャロット	鹿児島、鳥取、宮崎、沖縄、徳島、福井、高知	★硫化アリルが新陳代謝促進。食物繊維はごぼうの３～４倍も。 ◇甘酢、味噌、ワイン、醤油、たまり漬など。新漬は６～７月に出回る。 ◇天ぷら、生食、甘酢漬けが一般的だが最近は黒酢蜂蜜漬が人気に。
トマト フルーツトマト、桃太郎、アメーラ、アイコ、シシリアンルージュ	熊本、栃木、愛知、千葉、全国	★抗酸化作用の強いリコピンが豊富、脂肪燃焼効果でダイエット食にも。 ◇高糖度のフルーツトマトだけでなく、料理用のトマト提案も。 ◇人気のトマトジュースやトマトジャム、トマトゼリーなども関連させて。
ゴーヤー（苦瓜） あばしゴーヤー、白ゴーヤー、長レイシ	沖縄、鹿児島、宮崎、香川、高知、群馬、福島	◇苦み成分のモモルデシンは食欲増進や血糖値を下げる効果も。 ◇ゴーヤーチャンプルー、スープ、ゴーヤーのタイカレー、ゴーヤーの天麩羅、ナマシ（酢の物）、豚とゴーヤーのピリ辛炒め。
セロリ ミニセロリ、サラダセロリ、芹菜、ホワイトセロリ	長野、静岡、福岡、愛知	◇スティックサラダ、スープ、ソース、ピクルス、中華炒め、ブーケガルニ。 ◇ビタミンC、Bやミネラル類が多く含まれ、葉の部分にはカロテンや血液サラサラ効果のビラジンも含有、余すところのない栄養野菜。
ハーブ バセリ、バジル、セージ、タイム、ミント、チャービル、パクチー他	アジアンハーブ、ヨーロピアンハーブ、日本香草	◇タイ料理、サラダ、ステーキ、ソテー、ムニエル、ハーブティー、カクテル。 ◇エスニック料理のシーズンに合わせて、ハーブを使ったレシピ提案。 ◇ハーブの有効成分を紹介しながら、レシピや関連食材を連動提案。
帆立貝（ほたてがい） 殻付ほたて貝、貝柱、貝ひも、干し貝柱、ヒオウギガイ	北海道、青森、岩手、宮城	◇刺身、バター焼き、フライ、ムニエル、コキーユ、貝焼き。 ◇ＢＢＱシーズンは殻付ほたてを訴求。 ◇３～４年物が美味しく、産卵前の３～５月が旬だが、冬場も美味。
時鮭（トキシラズ） シロザケ、ギンザケ、紅鮭	道東（オホーツク）、三陸沖	◇春～夏にかけて北海道、三陸で獲れるシロザケ。秋鮭よりも脂や栄養分が凝縮され美味。時期が異なるので“時シラズ”の名前。 ◇刺身やルイベ、スモークサーモンと合わせてサーモンフェア開催。
冷製ミート 冷しゃぶ用肉、ローストビーフ、塩豚、焼豚、蒸し鶏、生ハム	内モモ、トウガラシ、ナカニク、豚ロース、肩ロース、鶏むね肉、ささみ	◇初夏の冷製ミートのオードブル提案。チルドタイプのローストビーフ、ローストポーク、サラダチキン、焼豚などサラダパックと一緒にコーナー展開。 ◇塩豚や蒸し鶏のレシピを紹介し、冷製ミートの手作り提案も。
お好み焼 もんじゃ焼き、チヂミ、高砂にくてん、行田フライ、遠州焼	大阪、広島、兵庫高砂、埼玉行田、静岡浜松	◇『こなもん』メニューの販売指数が上昇する春休みに向けて提案。 ◇お好み焼材料をベースにエンド展開。惣菜部門では焼立て販促を。 ◇ご当地グルメや故郷のこなもんメニューも催事企画で紹介。
ジャム 苺、柑橘類、オレンジ、プラム、ベリー、キウイ、りんご、梅	北海道、長野、全国、フランス、ドイツ、イギリス、アメリカ	◇シーズンごとの旬果実のジャム提案を。 ◇朝食パンの需要シーズンと連動させて関連販売。 ◇カナッペやサンドイッチ、ヨーグルトトッピングや紅茶などにも。
台湾フード 魯肉飯、鶏肉飯、牛肉麺、小籠包、バオ、油条	タピオカミルクティー、豆花、愛玉子、仙草ゼリー、台湾カステラ	◇人気の魯肉飯や鶏肉麺、牛肉麺や台湾混ぜ麺をレシピ提案。 ◇花椒、八角、五香粉、甜麺醤、ニョクナムなどを関連提案。 ◇豆花や台湾カステラなどを筆頭に台湾デザート特集を。
タイ料理 タイカレー、トムヤム、ヤムウンセン、ガパオ、パッタイ、ガイヤーン	タイ・ハーブ、スパイス、ココナッツミルク、ナンプラー、カピ	◇タイカレー、ガパオ、ヤムウンセンやトムヤムクンをポイントメニューに、パクチーやコブミカン、レモングラスなどタイ・ハーブも紹介。 ◇ドリアン、ランブータン、マンゴスチンなど果物も連動させて。
新茶 緑茶 紅茶（ファーストフラッシュ）	鹿児島、宮崎、佐賀、福岡、京都、滋賀、静岡	★緑茶のカテキンは高い抗酸化作用をもち、脂肪燃焼効果も。 ◇新茶の入荷予定の告知と母の日ギフトとしての予約販売も。 ◇抹茶菓子や紅茶、中国茶とも連動販売。
さば水煮缶	鮭水煮缶、いわし缶、さんま缶、ほたて缶、かに缶	★ＥＰＡ含有量は魚介類でナンバーワン！ＤＨＡもたっぷりのオメガ脂肪酸食品。 ◇トマト煮、さばチザ、バエリア、アヒージョ、パワーサラダなど缶丸ごと使って。 ◇信州の筍汁、山形のひっぱりうどんつゆなど、地方のさば缶レシピも紹介。

●その他の旬食材

果　物	野　菜	鮮　魚	惣菜・デリ
びわ、小玉すいか、春すいか、梅（七折小梅、鶯宿梅、古城梅）、アメリカンチェリー	根曲がり竹、淡竹、生きくらげ、花山椒、春掘り長いも、実山椒、サニーレタス、ヤングコーン、土付きらっきょう、新生姜	近海かつお、さわら、いなだ、きびなご、生サーモン、時シラズ（鮭）、しゃこ、釜揚げしらす、毛がに（北海道）、ほたて貝、甘えび	冷やし中華、ざるそば、冷製おつまみ（棒棒鶏、生春巻き、冷しゃぶ、酢の物、豆腐惣菜）、サラダ
デイリー	**加工食品**	**菓子・パン**	**酒・生活関連**
新生姜甘酢漬、三五八漬、わさび漬、搾菜浅漬、実山椒佃煮、ちりめん山椒、シェーブルチーズ、カッテージチーズ	梅漬・梅酒用材料、新茶（緑茶）、紅茶（セコンドフラッシュ）、ドレッシングｇ、オリーブオイル、乾麺（そば、うどん、そうめん）、めんつゆ、食酢	柏餅、ちまき、紫陽花餅、手まり餅、わらび餅、メロンケーキ、メロンゼリー、抹茶デザート、台湾デザート（マンゴープリン、豆花、タピオカティー）	初夏の生酒、クラフトビール、白ワイン（シャルドネ等）、赤ワイン（サンジョゼーヴェ等）、初夏のカクテル（モヒート他）、防虫剤

● 5月度　季節の MD（産地／地方の食材情報）

上旬	中旬	下旬
・アメリカンチェリーや台湾、中国のライチが入荷		・沖縄のマンゴーや宮崎「太陽のタマゴ」出荷
・日向夏、はるか、甘夏など初夏の柑橘のシーズン		・長崎茂木びわや香川土庄、千葉の房総びわが出始める
・旬のフルーツジャムが店頭に	・島根益田のアムスメロンや夕張メロンの初競りが始まる	
・漬物用の新生姜が出始める	・和歌山、奈良では青梅の古城や白加賀の収穫期	
・北海道のアスパラのギフトシーズン	・京都万願寺唐辛子の出荷始まる	・鹿児島、徳島鳴門、鳥取の砂丘らっきょうの収穫期
	・朝採りのフルーツコーンや高原レタスが店頭に	・秋田三種のじゅんさい摘みがはじまる
	・九州では淡竹（はちく）、信越・東北は根曲がり竹の季節	・安曇野のわさびの出荷最盛期に
・香川では「讃岐の春さわら」の漁期に	・関西では鱧のシーズンに（淡路福良港では鱧祭り）	・土佐沖では“こぶん”漁
・日本海のいなだや甘えびが旬に	・大阪では時シラズ鮭の初競り	・三重尾鷲ではかつお漁最盛期
・宮城の“ほや”の漁獲期に	・徳島の“あゆ”が出始める	・四国沖の太刀魚やきびなご漁が盛んに
・長崎や山陰のいさきが出始める	・瀬戸内のべらが旬に	・青森むつの“海峡サーモン”　水揚げ
・新潟、秋田の笹だんごや山形の山菜も地産ギフトに		・富山では灰付わかめ加工

● 5月生鮮食品の入荷動向

令和５年６月～令和６年６月東京中央卸市場・全市場統計情報より

果物	野菜	鮮魚
★長崎の“びわ”の入荷最盛期に。千葉からは６月が入荷の最盛期。 ★茨城、熊本のクインシーメロンの入荷増。熊本は５月、茨城は６月が入荷の最盛期に。 ★熊本の西瓜は４月～５月が入荷最盛期に。 千葉、茨城産は６月が入荷の最盛期。鳥取は６月～７月、新潟は７月が最盛期。 ★宮崎のマンゴーの入荷増。最盛期は５月～６月。沖縄は７月が最盛期。台湾マンゴーは６月が入荷の最盛期。 ★台湾バナナは６月にかけて入荷シーズン。	★トマトの入荷最盛期。栃木、茨城から。 ★千葉、茨城からそろえる豆の入荷最盛期。 ★山形からわらびの入荷の最盛期。 ★茨城のピーマンは５月から６月にかけて入荷最盛期に。宮崎は11月～２月が入荷シーズン。 ★群馬、埼玉からきゅうりの入荷シーズンに。４月～６月が最盛期。 ★長崎から新じゃが芋類の入荷の最盛期。６月にかけて。 ★鹿児島、鳥取から“らっきょう”の入荷の最盛期。 鳥取は６月にかけて入荷も多くなる。 ★青森から春掘りの長芋いもの入荷シーズン。６月にかけて。	★千葉のかつおの入荷最盛期。６月にかけてピークに。 高知からは５月～６月が入荷シーズンに。 ★福岡、佐賀から真あじの入荷の最盛期に。３月～５月にかけて。４月が最盛期。 ★京都、石川の“とり貝”の入荷最盛期。京都は５月、石川は６月が最盛期。 ★宮城から“しゃこ”の入荷シーズン。 ★千葉のあさりが４月～６月にかけて入荷増。

●惣菜・デリの季節メニュー

和惣菜	きゃらぶき、小松菜のおひたし、酢わかめ、白和え、茹でそら豆、淡竹の煮物、ひじき煮	洋惣菜	キッズプレート、オードブル（母の日）、オムライス、ビーフカレー、ハンバーグ、クラムチャウダー	魚肉惣菜	いか焼き、ほたて照り焼、サーモンマリネ、メンチカツ、焼き鳥、アスパラベーコン巻、チキン南蛮
中華韓国他	棒棒鶏、油淋鶏、ニラレバ炒め、海鮮チヂミ、中華ちまき、上海風焼きそば、パッタイ、タンドリーチキン、魯肉飯、ガパオライス、ヤムウンセン	揚げ物	鶏から揚げ、竜田揚げ、かき揚げ（あさり、桜海老）、スティック春巻き、オードブルプレート	主食調理品	あさりご飯、親子丼、赤飯、おこわ、ボンゴレ、天むす、天重、冷やしうどん、冷やし中華、ナポリタン、ざるそば、パエリア
サラダ	アスパラサラダ、海藻サラダ、茶そばサラダ、ローストビーフサラダ、フォーサラダ、冷しゃぶサラダ、生春巻き	寿司	手まり寿司（こどもの日、母の日）、鯉のぼりちらし寿司、ちまき寿司、かつおにぎり寿司	スナック	サンドイッチ、お好み焼き、焼きピザ、チキンナゲット、アメリカンドッグ、枝豆、ピクルス