

● 今週のカレンダー

7月27日は「スイカの日」です。スイカの縞模様を綱に見立て、「な(7)つのつ(2)な(7)」と言う語呂合わせで制定されました。

スイカも、夏を代表する食べ物の一つですが、水分補給やデザートに最適だけでなく、体にいい食べ物という事もご存知でしたか？スイカの真っ赤な果肉には、トマトよりも豊富にリコピンやβカロテンが含まれています。リコピンはアンチエイジングや生活習慣病予防に効果的であり、シミの原因になるメラニンの生成を抑える効果もあります。なおかつ、体脂肪燃焼効果もあるとなれば、スイカは女性にとって見逃せない食べ物！

スイカには水分補給くらいのイメージしかなかった人も、今年は積極的にスイカを食べてみませんか？

● 今週のおすすめ情報

土用の丑の日と言えば…！！

今年は昨年に比べると気温の高い日が続いています。熱中症には充分気を付けたいところですが、暑いからといって冷たい物ばかり食べたり、水分ばかり摂ってしまうと夏バテの原因にもなります。旬の魚を食べてタンパク質もしっかりと摂りましょう！

夏の風物詩でもある、土用の丑の日がいよいよやってきます！うなぎを食べるのは1年でこの日だけ！という方も多いのではないのでしょうか。今年は大きいサイズのうなぎが売れ筋となっています。うなぎやうなぎ、うさく、う巻、うな茶漬、卵とし、もちろんシンプルなお焼きたても！うなぎメニューをたっぷり味って下さい。



オススメ！ 土用の丑に！
うなぎの蒲焼き！

● 今週の見通し

(7月24日～7月30日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
するめいか	青森県沖他	30尾	箱2,800～2,500円	→
ごまさば	宮城県沖他	6～10尾	箱1,800～1,100円	→
生かつお	宮城県沖他	2～3k/1尾	k1,200～600円	→
養殖 銀さけフィーレ	宮城県他	5k/約5枚	k1,200～1,100円	→
生さんま	北海道沖	2k/14～16尾	k3,000～1,500円	→
■ 特種課 ☎022-237-8325				
しじみ	宮城県	中小サイズ	k1,500円～	→
生うに	宮城県	150g	枚2,000円～	→
殻付うに	宮城県	18入	個240円～	→
天然 ほや	宮城県沖	18入	個120円～	→
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
ひらまさ	宮城県沖	3k位/1尾	k1,300円～	→
ひらめ	宮城県沖	2.0～2.5k/1入	k1,300円～	→
海ぶどう	鹿児島県	100g/パック	p530円～	→
養殖 あゆ	各地	1k/10～13尾	k1,600円～	→
さわがに	宮崎県	約50匹/1p	p1,300円～	→
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	北海道・三陸沖	定置	お問い合わせ下さい	→
めばちまぐろ	沖縄県沖他	—	お問い合わせ下さい	→

※気象データは2016年分

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(図)
7/24	月	先勝	劇画の日	23.6	18.3	☀
7/25	火	友引	土用丑の日 かき氷の日	27.6	20.0	☀
7/26	水	先負	休市 幽霊の日	26.0	22.2	☁
7/27	木	仏滅	スイカの日	27.2	22.7	☁
7/28	金	大安	菜っ葉の日	29.3	22.9	☀
7/29	土	赤口	凱旋門の日 アマチュア無線の日	31.1	23.6	☀
7/30	日	先勝	プロレス記念日	31.1	22.4	☀



仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

夏バテに注意！

夏本番の食卓にはコレッ♪

- うなぎ蒲焼き <鹿児島県産 2k×5/60尾>…k7,000円～
 - うなぎ串蒲焼き <愛知県産 10g/20×5>…k7,500円～
 - うなぎ長蒲焼き <中国産 10k/30尾>…k3,000円～
- 今年は昨年に比べると、大きいサイズが売れ筋です！
夏のスタミナ食材として、丑の日にはぜひうなぎを！
- 新物 紅子 <アメリカ産 1等>
7月の最終日に最初の船便が入荷予定！
 - 明太子パック <ロシア・アメリカ産 190g>…p450円～
 - 明太子 <アメリカ・ロシア産 並切>…k1,300円～
ピリ辛の明太子で食欲増進！
 - 定塩紅鮭 辛口 <アメリカ産 8k/7～8枚>…k1,250円～
こだわりの漬け込み製法！相場はやや上がり気味です。
 - 汐紅鮭フィーレ 激辛センターカット
<ロシア産 13.5k/9～14枚>…k1,600円～
暑い日には冷やし茶漬がオススメ！塩分補給にも！
 - 汐ます <北海道産 7.5k/6～8尾>…箱5,500円～

● お買得情報

※天候・時化等により、入荷・規格が変更になる場合があります。

● 遠海

いわし

<北海道沖産他 4k/30～40尾>
…箱2,400～1,600円 脂乗りもよく、刺身やお寿司がオススメ！さっぱりとしたマリネは夏メニューにぴったり！

● 特種

しじみ

<ロシア産>…k600円～
滋養強壮にオススメのしじみの味噌汁！食べる直前に刻んだ小ねぎを散らしてお召し上がり下さい！

養殖 ほや

<宮城県産 15入>…個80円～
きゅうと一緒に酢の物で！冷酒のお供にいかがですか？

● 近海

開きあなご

<宮城県産 2k/10～20入>
…k2,300円～
うなぎの代わりとしてもオススメ！入荷は安定中！天ぷらにいかがですか？

● まぐろ

天然 インドまぐろ

<ニュージーランド・オーストラリア産>
脂乗りも良く、身質の良いまぐろが入荷中！