

● 今週のカレンダー

※気象データは2016年分

8月18日は「米の日」です。漢字の「米」を分解すると「八十八」になる事や、お米は収穫するまでに八十八の手間がかかると言われる事から、八月十八日に制定されました。

お米といっても、白米・玄米・雑穀米など色々なお米がありますが、食べる時の体調などによって食べ分けた方がよいというのをご存知でしたか？

カロリーを比べると、どのお米でもほとんど変わりありません。カリウム・カルシウム・食物繊維などの栄養で比べると玄米や雑穀米が上になりますが、食物繊維が多いため玄米などは消化が悪く、消化が良いのは白米になります。そのため、体調が良くない時は弱った胃腸に優しい白米がオススメ！玄米などを食べる時にはしっかり噛んで食べるようにしましょう。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
8/14	月	仏滅	休市 特許の日	28.6	20.1	☀️
8/15	火	大安	休市 終戦記念日 刺身の日	28.3	21.2	☁️
8/16	水	赤口	女子大生誕生の日	30.8	24.2	☀️
8/17	木	先勝	パイナップルの日	33.0	24.9	☀️
8/18	金	友引	米の日 高校野球記念日	28.4	24.1	☁️
8/19	土	先負	俳句の日	30.6	24.4	☀️
8/20	日	仏滅	交通信号の日 蚊の日	28.7	24.7	☁️



仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

● 今週のおすすめ情報

お盆休みはどう過ごしますか…!?

台風の影響もあり、お盆前後の入荷はやや不安定気味となっています。

お盆の時期は刺身食材が人気！かつおやまぐろは欠かせません。トロとは違った旨味のあるまぐろの赤身は、夏にオススメの刺身！近海の本まぐろが入荷していますので、ぜひお召し上がり下さい。

また、時鮭の入荷も始まりました。こちらの入荷は少ないですが、特に脂ののったハラスは抜群の美味しさ！シンプルな塩焼きでお召し上がり下さい。

その他、お手頃価格な塩干製品も揃っています。夏バテに気を付けて過ごしましょう！



オススメ! お盆にオススメ!
まぐろの刺身!

夏休みもそろそろ終盤!

夏の食卓にはコレッ♪

- **たらこ** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 化粧箱入> …各k3,500円~ お中元のギフトに最適です!
- **紅子** <アメリカ産 1等>…k3,800円~ お盆のみんなが集まった時の食卓にオススメ!
- **定塩ますり** <北海道産>…k650円~
- **定塩秋鮭** <北海道産>…k800円~
- **定塩白鮭** <アメリカ産>…k800円~ 低価格商品の鮭鱒です。夏休みのご飯に! チャーハンやパスタにいかがですか?
- **さんま蒲焼き** <広洋水産 65~85g/個>…@90円~ お手軽ランチにさんま丼はいかがですか?
- **あじたたき** <ジャパニーズシーフーズ 500g>…@1,220円~ 薬味でアレンジしたり、なめろうも簡単に作れます。
- **いかの天ぷら** <ワールドフーズ 1k>…k730円~ 大勢が集まる時に便利な一品です!

● 今週の見直し

(8月14日~8月20日)

● お買得情報

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	25尾	箱3,500~3,000円	➡
真あじ	九州沖他	5k/20尾	k800~500円	➡
ごまさば	宮城県沖他	6~10尾	箱1,600~1,200円	➡
わらさ	岩手県沖他	約9k/2尾	k400~300円	➡
解凍 養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約5枚	k1,300~1,250円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
生うに	北海道	150g	枚4,000円~	➡
あわび	宮城県沖	100g/個	k10,000円~	➡
ほたて貝柱	北海道	500g	p3,000円~	➡
貝ほっき	北海道沖	20入	個300円~	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
さざえ	日本海沖	5k	k800~700円	➡
むきたこ	北海道	1k/2本	k1,900円~	➡
まきえび	中国	1k/40~50台	k6,000円~	➡
いしもち	宮城県沖	3k/10~16尾	k650円~	➡
岩がき	秋田県沖	30~40入	個150円~	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 インドまぐろ	ニュー・ゼーランド・オーストラリア	————	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	塩釜・銚子	————	お問い合わせ下さい	➡

※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

生かつお

<宮城県沖産他 3k台/1尾>
…k800~500円 玉ねぎスライスとポン酢で、簡単のつけ盛り! ポリュームのある刺身メニューです!

●特種

生うに

<北海道産 100g>…枚2,500円~
みのご飯に、うに丼! 海苔やわさびなど、お好みで!

つぶ貝

<北海道沖産 5k>…k3,000円~
貝類は女性に人気! 貝類の盛り合わせにいかがですか?

●近海

ときさけ

<北海道沖産 3~4k/1尾>
…k1,300円~ 塩焼きはもちろん、ひと口の大ささでムニエルにし、サラダ仕立てにすれば夏メニューの完成です!

●まぐろ

天然 本まぐろ

<青森県・北海道沖産 釣・縄>
夏には赤身のまぐろがオススメ! しっかりとした身質の上品な本まぐろです。お盆の刺身盛りにご利用下さい!