



● **今週のカレンダー**

※気象データは2016年分

「い(1)わ(0)し(4)」の語呂合わせから、10月4日は「いわしの日」に制定されています。

大人が食べれば生活習慣病予防に、子どもが食べれば成長促進に効果のないいわし! 煮干し・めざし・しらす干し・ちりめんじゃこ・アンチョビ…、意外にあちこちで食べているのではないのでしょうか?

いわしは身も骨も柔らかいので、手でさばく事が出来る魚です。手開きが出来るとなれば、蒲焼きやフライ、つまみなど料理の幅が広がる上に、食べやすさもアップします。最初はおっかなびっくりでも、10尾も手開きに挑戦すれば慣れてくるので大丈夫!

いわしの手開きをやった事が無い人は、「いわしの日」に手開きに挑戦してみましょ!

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
10/2	月	友引	豆腐の日	25.7	17.0	☀️
10/3	火	先負	登山の日	24.1	18.3	☁️
10/4	水	仏滅	休市 いわしの日 中秋の名月	28.1	20.9	☀️
10/5	木	大安	時刻表記念日	20.0	13.5	☁️
10/6	金	赤口	国際協力の日	25.0	18.4	☀️
10/7	土	先勝	ワイシャツの日	21.4	14.9	☀️
10/8	日	友引	足袋の日 木の日	17.0	12.4	☔️

● **今週のおすすめ情報**

敬老の日のお祝いに魚を食べよう…!!

10月4日は「いわしの日」ですが、今年は北海道産のいわしが安定して入荷しています。脂もあって美味しいいわしです。フライ・煮付け・南蛮漬け・チーズ焼き…、ぜひご家族皆様でお召上がり下さい。

また、9月の最終週頃から朝晩の気温が随分と低くなってきました。コンビニなどではすでにおでんが売られ、鍋の人気も一気に高まってきました。秋さけ・どんこ・あんこう・はたはたなどの鍋具材もこれからの定番になります。煮魚も欠かせません!

ほかほかのあったかい食卓で秋の味覚を楽しみましょう!



オススメ! 旨味たっぷり!
いわしのつまみ汁!

● **今週の見通し (10月2日~10月8日)**

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
いわし	北海道沖	4k/約38尾	箱1,800~1,400円	➡️
するめいか	青森県沖他	20尾	箱3,800~3,300円	➡️
ごまさば	宮城県沖他	6~10尾	箱2,000~1,200円	➡️
生かつお	宮城県沖他	3k/1尾	k1,500~600円	➡️
秋さけ(オス)	北海道沖他	3~5k/1尾	k900~700円	➡️
■ 特種課 ☎022-237-8325				
生うにパック	カナダ	100g	p1,600円~	➡️
貝ほっき	北海道沖	20入	個200円~	➡️
はまぐり	千葉県沖	中サイズ	k1,800円~	➡️
本びのす貝	千葉県沖	中サイズ	k400円~	➡️
殻付かき	宮城県沖	20入	個200円~	➡️
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
はたはた	北海道沖	3k/約20尾	k1,200円~	➡️
わかさぎ	青森県	3k/中サイズ	k800円~	➡️
あん肝	中国	1k	k800円~	➡️
秋さけフィーレ	岩手県	5k/5~8枚	k1,200円~	➡️
あんこう	福島県沖	3~6k/1尾	k600円~	➡️
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	青森県・北海道沖	—	お問い合わせ下さい	➡️

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

新物が届いています!

新米のある食卓にはコレッ♪

- **新物 味付いくら** <北海道産 500g>…k9,500円~
- **新物 塩いくら** <北海道産 1k>…k10,500円~
例年よりやや高め相場ですが、はらこ飯やいくら丼にオススメです!
- **真いわし生姜煮** <太田食品 150g>…@200円~
- **いわし蒲焼** <広洋水産 80g>…@90円~
- **いわしすり身** <ヤマサコウショウ 1k>…k750円~
「いわしの日」にオススメのいわし製品です。扱いやすい価格ですので、ぜひ食卓のもう一品に!
- **定塩ますフィーレ** <北海道産 10~15枚>
…k700円~
- **定塩白鮭フィーレ** <アメリカ産 10枚>
…k850円~
低価格商品です。毎朝の朝食メニューにオススメ!

● **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**

生さんま

<北海道沖産 4k/30~35尾>
…k1,200~600円

塩焼きの代わりに、柚子胡椒焼はいかがですか? ちょっと高級な雰囲気焼き魚になります。

● **特種**

赤貝

<宮城県沖産 70~80g/個>
…k2,200円~

刺身で食べる時に、醤油・塩・ポン酢・辛子など、調味料を変えると味わいが変わります! お試し下さい!

● **近海**

どんこ

<青森県沖産他 5k/10~15尾>
…k600円~

野菜やきのこなどもたっぷりのどんこ汁はもちろん、煮魚やホイル焼きなどもオススメの魚です。低価格なの嬉しいポイント!

● **まぐろ**

めばちまぐろ

<塩釜・銚子沖産>

東沖のめばちまぐろ「ひがしもの」も上質なものが入荷しています!