



● **今週のカレンダー**

※気象データは2016年分

海・山・里と豊かな自然に恵まれた日本には、豊かで新鮮な旬の食材や発酵食品、ご飯を中心にした栄養バランスに優れた“和食”という文化があります。

そして、11月24日は「和食の日」。“いい日本食”の語呂合わせや、日本の秋は実りの季節であり自然に感謝して来年の五穀豊穡を祈るお祭りなどが行われる事から制定されました。この日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日になっています。

和食と言うと堅苦しく考えがちですが、ご飯に味噌汁、それに漬物がついただけでも立派な和食！刺身に煮物に茶わん蒸しなど手の込んだ料理が無くて大丈夫です。もちろん、焼き魚などがつけば豪華な和食と言えます。身近な“和食”を楽しみましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(圖)
11/20	月	赤口	ピザの日 ホテルの日	15.0	6.5	
11/21	火	先勝	フライドチキンの日 世界テレビデー	13.1	6.5	
11/22	水	友引	回転寿司記念日	19.2	9.1	
11/23	木	先負	勤労感謝の日 新嘗祭 外食の日	8.2	4.5	
11/24	金	仏滅	和食の日	4.2	1.4	
11/25	土	大安	OLの日	7.7	-1.6	
11/26	日	赤口	ペンの日	10.0	1.1	



仙都魚類は、「食料王国みやぎ」を応援しています。

● **今週のおすすめ情報**

そろそろ年末も見据えて…！！

さんまや秋鮭といった秋の魚はほぼ終了し、代わりに、たら・なめたがれい・はたはたといった冬の魚が順調に入荷しています。煮魚として人気のあるかかれい類は、特にオススメの魚！また、ぶり・わらさも大きくなり始めました。煮魚・鍋料理・揚げ物などが定番のホットメニューになります。旬の魚をオススメしながら、食べ方も一緒に提案しましょう！

「和食の日」には、魚食についてアピールするチャンス！

和定食と言えば、塩鮭の焼き魚がついた朝ご飯などが代表メニューです。その他にも、筋子やたらこといった魚卵や、手軽に使える塩干製品も取り揃えています。美味しい和食を、ご家庭でもお楽しみ下さい！



オススメ! 「和食の日」に!
塩鮭の和定食!

11月24日は「和食の日」!
和の食卓にはコレッ!

- **ぶり照り焼き** <三波食品 60g/切>…@75円～
- **さんま蒲焼き** <広洋水産 80g/切>…@90円～
値段もサイズも手頃で嬉しい! 食べやすくて便利な製品!
- **鮭フレーク** <道南冷蔵 180g/個>…@300円～
お弁当やおにぎりの具などに大活躍の鮭フレーク!
- **助子** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 S>
…各k1,600円～ いつものご飯に!
- **塩筋子(紅子)** <アメリカ産 1等>…k3,600円～
- **味付いくらパック** <北海道産 65g>…p650円～
年末を意識した商品も売り出しましょう!
- **定塩紅鮭** <ロシア産 流し/中辛>…k1,600円～
和食の朝ご飯と言えばこれ! 焼き立ての美味しい紅鮭を白いご飯と一緒にどうぞ!
- **秋鮭フィーレ** <北海道産 ワンフロース>
…k1,200円～ 今年の秋鮭を使った製品です。

● **今週の見通し**

(11月20日～11月26日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
ぶり	千葉県沖他	6～9k/1尾	k900～600円	➡
わらさ	千葉県沖他	約10k/2尾	k450～350円	➡
真白子	北海道他	3k・5k	k7,000～3,000円	➡
助白子パック	北海道他	500g/20入	p600～400円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7～9k	k1,200～1,000円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
生うに	北海道	150g	枚3,500円～	➡
ほたて貝柱	北海道	500g	p2,500円～	➡
赤貝	宮城県沖	80～90g/個	k2,800円～	➡
本びのす貝	千葉県沖	5k	k350円～	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
きんぎ	北海道沖	3k/8～10尾	k4,500円～	➡
きんめだい	東京都沖	6k/5尾	k2,000円～	➡
養殖身欠ふぐ	長崎県	約1k/2入	k5,500円～	➡
やりいか	各地	3k/10～15入	k1,500～1,300円	➡
真がれい	宮城県沖他	3k/10～16入	k450円～	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
本まぐろ	カナダ	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	塩釜・銚子沖	—	お問い合わせ下さい	➡

● **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**
たらフィーレ
<北海道産他 5k/4～6枚>
…k1,100～900円 手間のかからないホイル焼きもオススメ! マヨネーズや塩胡椒などのシンプルな味付けで召し上がれ!
- **特種**
あわび
<宮城県沖産 100g/個>…k9,000円～
酒蒸しにすると、刺身とは違う美味しさが味わえます。
はまぐり
<茨城県沖産 中小サイズ>
…k1,800円～
- **近海**
めひかり
<愛知県沖産 3k>…k1,200円～
揚げたてのアツアツ唐揚げは絶品! 低温でじっくりカラッと揚げれば、骨まで食べられます!
- **まぐろ**
国産 本まぐろ
<青森県・北海道沖産>
カナダ産の本まぐろは終了が近くなってきました。年末需要に先駆けて売り込みましょう!