



● **今週のカレンダー**

※気象データは2016年分

12月13日は「ビタミンの日」。1910年(明治43年)、鈴木梅太郎博士が米糠の中に脚気を予防する成分を発見し、これを“オリザニン”と命名して12月13日の学会で発表しました。このオリザニンは、現在ではビタミンB1という呼び方が定着しています。

現在では不足しがちなビタミンなどを補給するためのサプリメントが普及していますが、そもそもサプリメントとは「supplement:補足」という意味であり、ビタミンはサプリメントではなく食品から摂取すべきとも言われています。何故なら、ビタミンの効率的な吸収には、水分・油分・食物繊維と一緒に微量ずつ継続して摂取する事が必要だからです。

魚介類は、ビタミンC以外のビタミンを含んでいる食材です。毎日適度に旬の魚を食べて、ビタミンやミネラル不足を解消しましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
12/11	月	先負	胃腸の日 100円玉記念日	4.0	-0.6	☁
12/12	火	仏滅	漢字の日	6.1	-1.6	☁
12/13	水	大安	ビタミンの日	10.9	0.0	☁
12/14	木	赤口	南極の日	6.1	1.5	☁
12/15	金	先勝	年賀郵便特別取扱開始	5.8	0.7	☀
12/16	土	友引	電話の日	5.7	-1.8	☀
12/17	日	先負	飛行機の日	6.4	-0.4	☀



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**

もうすぐ冬休みも始まります…！！

12月に入ってから大きな時化も無く、全般的に安定した入荷が続いています。しかし、気温は低くすっかり冬の天気となっています。人気のあるメニューとしては、鍋料理を始め、シチューやおでんといった熱々メニューです。クリスマスやお正月になると行事食がメインになりますので、いつものメニューは今の内にオススメしておきましょう！



今のところ、なめたがれいも順調に入荷しています。年末年始に欠かせない魚卵や刺身食材もそろそろ本格的な売り込み時期となっています。年末の準備はしっかり進めていきましょう！

オススメ! 年末と言えば！
なめたがれいの煮付け！

年末に向けての第3弾！

12月半ばの食卓にはコレッ♪

- **味付いくら** <北海道産 500g>…k11,000円～
今年は大値高値になっていますが、クリスマスや年末年始の他、贅沢ギフトにご利用下さい！
- **塩助子** <アメリカ産 1k>…k3,500円～
価格変動が少なく、扱いやすい！ご飯のおともは勿論、サラダやパスタなどの洋風メニューにも！
- **ほっき貝サラダ** <三豊 1k>…k1,800円～
年末になると需要が増えてくる商材です。大きくカットされたほっき貝やいかが入った食べ応えのある一品！
- **サーモンサラダ** <中外フーズ 800g>…k1,890円～
- **えびフライ** <エビコー 10尾>…p230円～
- **トラウトフィーレ** <チリ産 トリム-E>…k1,850円～
- **アトランフィーレ** <チリ産 トリム-E>…k1,750円～
- **アトランフィーレ(生)** <チリ産 トリム-E>…k2,600円～
子どもや女性に人気がある、刺身用のサーモンです。

● **今週の見通し (12月11日～12月17日)**

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7～8k	k1,200～900円	➡
助白子パック	北海道	500g/20入	p650～500円	➡
ぶり	新潟県沖他	8k上/1尾	k3,000～2,000円	➡
わらさ	千葉県沖他	約9k/2尾	k600～400円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
あわび	宮城県沖	150g/個	k1,000円～	➡
つぶ貝	北海道沖	5k	k2,300円～	➡
加熱用かき	宮城県	500g	k1,800円～	➡
生食用かき	宮城県	500g	k2,000円～	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
ひらめ	青森県沖	2k台/2入	k1,400円～	➡
さわら	福岡県沖他	6～7k/2尾	k1,500円～	➡
あんこう	宮城県沖	4～5k/1尾	k1,500円～	➡
養殖身欠ぶり	長崎県	約1k/2入	k5,000円～	➡
赤なまこ	神奈川県沖	5k	k2,200円～	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
本まぐろ	長崎県沖(勝本)	—	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	➡

● **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**
子持なめたがれい
<北海道沖産 1～2入>
…k1,800～1,200円
なめたがれい(オス)
<北海道沖産 3k/3～10入>
…k1,400～1,000円
煮付けにした時は、一晩おいてから食べると味がしっかりしみて美味しさアップ！
- **特種**
生うに
<北海道産 150g>…枚3,500円～
貝ほっき
<北海道沖産 20入>…個180円～
簡単にシンプルな酒蒸しもオススメの食べ方！ほっき貝の旨味がしっかり味わえます！
- **近海**
釣どんこ
<青森県沖産 6k/12～18尾>
…k650円～ 寒い日には、具たくさん
のどんこ汁はいかがですか？
- **まぐろ**
国産 本まぐろ
<青森県・北海道沖産>
高値商材ですが、脂の乗りも良くなりました。