

● 今週のカレンダー

※気象データは2017年分

3月31日は「山菜の日」です。「さん(3)さ(3)い(1)」の語呂合わせと、雪が融け春の山菜が芽吹き始める時期と重なる事から制定されました。

春の山菜と言えば、こしあぶら・ふきのとう・こごみ・たらの芽・わらび…！春のレジャーとして、山菜採りに出かける人も多いのではないのでしょうか？もちろん、毒草と間違えたりクマと遭遇したりしないよう、山菜採りにも注意は必要です。

山菜は自然の山で採れたものなので、下処理に手間がかかったり、味も苦みやアクがあったりしますが、そんな独特の風味が好まれています。春の山菜を味わえるのは今の時期だけ！おひたしや煮物、天ぷらなどで格別の美味しさを楽しみましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
3/26	月	大安	楽聖忌 カチューシャの歌の日	9.5	2.0	☀
3/27	火	赤口	さくらの日	5.7	1.6	☁
3/28	水	先勝	休市 三つ葉の日	10.8	2.1	☀
3/29	木	友引	マリモの日	11.2	2.1	☁
3/30	金	先負	国立競技場落成記念日 マフィアの日	14.8	2.3	☁
3/31	土	仏滅	山菜の日 エッフェル塔の日	9.9	6.9	☁
4/1	日	大安	新年度 エイプリルフール 復活祭	6.1	3.3	☁



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

2017年度、最後の週です…！

新年度に切り替わる時期となりました。この頃は何かと忙しくなったり、寒暖の差もあったり、具合を悪くしやすくなります。しっかりご飯を食べて、体調を整えましょう。

ほっき貝やほたるいかを使った、旬の炊き込みご飯もオススメのメニュー！炊き込みご飯の時のおかずは、焼き魚などの手軽なものがオススメです。真がれい・さば・めひかり



などは、塩焼きの他、唐揚げなどの召し上がり方もいかがですか？刺身食材は、やりいかやかつおをオススメします。

オススメ！ 春のサラダに！
タラモサラダ！

もうすぐ新年度！

しっかり朝ご飯の食卓にはコレッ♪

- とびっ子 <ペルー・中国産 500g>…p1,400円～
- すしっ子 <アイスランド産 500g>…p1,900円～
- サラダの彩りにも！春らしくてオススメです！
- 味付いくら <北海道産 500g>…k10,000円～
- うにいか <くしいの食品 130g>…@230円～
- ほたるいか沖漬 <くしいの食品 150g>…@230円～
- 家族で食べる珍味をテーマに、食べやすく仕上げた水産惣菜シリーズ！温かいご飯にそのままかけて召し上がれ！
- 梅くらげ <くしいの食品 130g>…@190円～
- 手巻き寿司の具にもオススメです！
- 定塩秋鮭 <北海道産 9枚>…k1,000円～
- 定塩ます <北海道産 10枚>…k750円～
- いつもの朝ご飯に！

● 今週の見通し

(3月26日～4月1日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
生ほたるいか	富山県沖	8合	枚1,100～800円	➡
生かつお	千葉県沖他	5～10k/1尾	k2,000～500円	➡
真がれい	北海道沖	5k/約25入	k600～450円	➡
たらスキンレス	北海道他	3k/8～12枚	k1,100～800円	➡
いわし	石川県沖他	4k/約38尾	箱1,600～1,400円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
生うに	ロシア	100g	枚2,000円～	➡
ほたて貝柱	北海道	500g	p1,800円～	➡
貝ほっき	北海道沖	20入	個150円～	➡
本びのす貝	千葉県沖	5k	k400円～	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
やりいか	青森県沖	3k/12～14入	k1,700円～	➡
ほっき貝	青森県沖	6k/18～20個	k400円～	➡
真さば	静岡県沖	約4k/5尾	k1,000円～	➡
めひかり	宮城県沖	3k	k900円～	➡
ほたて稚貝	青森県沖	4k	箱1,000円～	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	塩竈・千葉県沖他	—	お問い合わせ下さい	➡
インドまぐろ	インドネシア	—	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

ポイルほたるいか

<兵庫県産他 5合>…枚500～400円
兵庫県産の良品が入荷中。ほたるいかの旨味を丸ごと味わうには、炊き込みご飯もオススメのメニューです！

●特種

はまぐり

<千葉県産 5k>…k1,500円～
フライパンにアルミホイルを敷いて作る焼はまぐりはいかがですか？口が開いたら醤油と酒だけで味付け！熱々を頂きましょう！
養殖 ほや
<宮城県産 12入>…個80円～
シンプルなおぼろや酢です！

●近海

活め真子がれい

<宮城県産 約4k/2～3入>
…k700円～ きれいだと言えば煮魚で食べられる事が多いのですが、鮮度の良いものは刺身でも美味しい魚！ポン酢で召し上がるのもオススメです！

●まぐろ

めばちまぐろ

<和歌山・沖縄県沖他>
きれいな赤身がオススメです！