



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

5月5日は「わかめの日」。この時期は新わかめの採取が一段落し、美味しい新わかめが市場に出回ります。わかめの良さをもっと知って頂きたいとして日本わかめ協会が定めた記念日です。

英語ではわかめを“seaweed”と言いますが、海苔ももずくも海藻類は全てseaweed。海藻を細かく分けて呼ぶのは日本くらいかもしれません。実はわかめは海外において世界の侵略的外来種ワースト100に登録されており、あのヒアリと同じリストに載っています。海外では厄介者扱いされているため、日本のように日常的に食べられる事も少ないのです。

しかし、ミネラル豊富な海水を吸収して育つわかめは、栄養たっぷりの健康食品です。わかめの日に

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
4/30	月	大安	振替休日 図書館記念日	19.5	8.2	
5/1	火	赤口	メーデー	19.8	14.1	
5/2	水	先勝	八十八夜	21.2	8.4	
5/3	木	友引	開市 憲法記念日	20.5	7.2	
5/4	金	先負	みどりの日 ラムネの日	19.6	10.8	
5/5	土	仏滅	こどもの日 わかめの日 立夏	23.4	10.9	
5/6	日	大安	ゴムの日	19.2	13.4	



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**

● **ゴールデンウィークは早くも初夏の雰囲気…!!**

ゴールデンウィークを前に、市場への入荷量は安定しているようです。かつおや養殖銀さけも旬の魚ですが、早くも岩がき・いわし・養殖あゆなども入荷してきています。魚の種類も増えてきているので、豊富な品揃えで連休の食卓を盛り上げましょう。

刺身人気が高まっていますが、その他にオススメしたいのは揚げ物メニュー！わかさぎ・かれい・銀さけといった定番の素材から、えびフリッターなどの惣菜製品もあります。こどもの日のメニューにいかがですか？また、ちらし寿司もこどもの日にオススメ！いくらやサーモンで、彩りよく仕上げましょう！



材から、えびフリッターなどの惣菜製品もあります。こどもの日のメニューにいかがですか？また、ちらし寿司もこどもの日にオススメ！いくらやサーモンで、彩りよく仕上げましょう！

オススメ! こどもの日に!
ちらし寿司!

● **ゴールデンウィークに！
連休中の食卓にはコレッ!**

- **銀鮭切身(西京味噌)** ● **銀鮭切身(塩麹)**
くちり産 各120g/切…各k1,300円～
味付け切身なので焼くだけですぐに食卓へ!
- **定塩紅鮭** <ロシア産/中辛>…k1,500円～
気温が高くなってきたので中辛がオススメ!
- **すしっこ** <アイスランド産 500g>…p900円～
- **とびっこ** <ペルー・中国産 500g>…p1,400円～
- **塩いくらパック** <岩手県産 60g/パック>…p600円～
こどもの日のちらし寿司を豪華に彩ります!
- **若鶏唐揚げ** <極洋 1k>…k400円～
- **豚串かつ** <極洋 35g/串>…串30円～
- **えびフリッター** <極洋 1k>…k1,200円～
こどもに人気のある揚げ物3種類です。リーズナブルな価格も嬉しい!連休中にオススメの商品です。

● **今週の見通し (4月30日～5月6日)**

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
養殖 銀鮭フィーレ	宮城県	5k/約9枚	k1,100~950円	➡
真かれい	北海道沖他	5.3k/約30入	k600~400円	➡
ポイルほたるいか	富山県	5合	枚900~600円	➡
いわし	千葉県沖他	4k/約38尾	箱1,500~1,200円	➡
めぶり	三重県沖他	6~7k/1尾	k600~400円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
たこつづ貝	北海道沖	5k	k600円～	➡
赤貝	中国	4k	箱4,000円～	➡
真つづ貝	北海道沖	5k	k2,000円～	➡
本びのす貝	千葉県沖	5k	k400円～	➡
申ほたて	青森県	4玉/本	本95円～	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
むきたこ	北海道	1k/2本	k2,000円～	➡
すずき	千葉県沖	5k/4尾	k750円～	➡
ひらめ	秋田県沖他	2~3k/2入	k1,700円～	➡
岩かき	石川県沖	40入	個250円～	➡
しまえび	北海道沖	3.3k/ジャンボ	k3,000円～	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	三陸沖他	—	お問い合わせ下さい	➡
天然 インドまぐろ	ニュージーランド	—	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 生かつお**
<千葉県沖産他 約6k/3尾>
…k700~500円 刺身をサッと茹でて、氷水で冷やしてからポン酢で! 刺身やたたきとも違った味わいが楽しめます。マリネ風にしても美味! 茹ですぎないのがポイント!

- **特種 さざえ**
<国産 100~130g/個>
…k1,100円～ 殻に醤油とお酒を入れて、5分ほどレンジでチン! お手軽壺焼きの完成です!

- **近海 わかさぎ**
<青森県産 3k/小>…k700円～ 丸ごと食べられるフライがオススメ! 青のり・粉チーズ・ごま・カレー粉などを衣に混ぜた変わり揚げは、味のパリエーションが楽しめます!

- **まぐろ めばちまぐろ**
<オーストラリア・ニュージーランド産>
良品が安定して入荷中!