



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

今年は6月21日が夏至ですが、この日は「冷蔵庫の日」でもあります。暑い夏がやってくる前に、冷蔵庫の点検をしてもらおうと制定されました。

とりあえず入れておこうと食材を詰め込みがちな冷蔵庫ですが、上・中・下段に割り振って食品を保存するのがポイント！高い位置の上段は頻繁に取り出さない食材を、中段は使用頻度が高い食材や賞味期限が短めの食材を、下段は水分の多いおかずや重めの食材・調味料を収納するのがオススメです。

梅雨の時期は、食中毒にも要注意！つけない・増やさない・やっつけるが食中毒対策の基本ですが、冷蔵庫も上手に活用しましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
6/18	月	先負	海外移住の日 考古学出発の日	20.4	15.8	☁
6/19	火	仏滅	元号の日 朗読の日 ベースボール記念日	24.6	16.4	☀
6/20	水	大安	休市 ペパーミント・デー	22.0	14.8	☀
6/21	木	赤口	夏至 冷蔵庫の日	19.5	17.8	☔
6/22	金	先勝	ボウリングの日	25.6	18.3	☀
6/23	土	友引	オリンピックデー	26.4	16.6	☀
6/24	日	先負	ドレミの日 UFOの日	26.0	17.2	☀



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**

「父の日」のオススメは…!?

日中は暑く感じて朝晩は少し肌寒さを感じる事もあります。体調を崩しやすい時期でもありますので、栄養バランスも気にかけた食事にしましょう！

宮城県産の養殖銀鮭・サーモンの入荷が、安定しています。これからの季節は、刺身だけでなくサラダやカルパッチョといったメニューでも大活躍の食材！前菜としても、ぜひご活用下さい！季節メニューとしては、やはりサラダ関連の人气が高くなります。かつおののっけ盛り、ほたてやつぶ貝を使ったシーフードサラダなどでもお召し上がり下さい。

わかさぎ・はも・あなごなどは、揚げ物もオススメの食べ方！ビールや日本酒など、お酒にもぴったりの旬の美味しさです。



オススメ! 初夏にオススメ!
サーモンのカルパッチョ!

手軽に美味しく!

梅雨の食卓にはコレッ♪

- **新物 紅子** <アメリカ産 1等〜>…k5,400円〜
今年に入荷が少なめ!お問い合わせ下さい!
- **明太子パック** <ロシア・アメリカ産 190g>
…p460円〜 夏に先駆け、ピリ辛の旨さ!
- **中華くらげ** <大栄フーズ 1k>…k700円〜
- **中華ほたて** <大栄フーズ 1k>…k1,000円〜
- **たこわさび** <大栄フーズ 1k>…k1,300円〜
じゅっとした季節には、サッパリとした珍味がオススメです!ビールのおともにも!
- **白鮭フレーク** <ロシア産 110g>…@200円〜
- **紅鮭焼フレーク** <ロシア産 100g>…@270円〜
チャーハンやパスタの他、コロッケ・マヨネーズ和え・オムレツなど、おかずにも使えて便利!

● **今週の見通し**

(6月18日~6月24日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
遠海課 ☎022-237-8320				
ごまさば	宮城県沖他	6~10尾	箱1,800~1,200円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約9枚	k1,100~950円	➡
活みみやぎサーモン	宮城県	4~5k/2尾	k950~900円	➡
生かつお	千葉県沖他	2~3k/1尾	k1,200~700円	➡
生かつお	千葉県沖他	4~5k/2尾	k1,000~500円	➡
特種課 ☎022-237-8325				
ホンビノス貝	千葉県沖	5k	k450円~	➡
ほたて貝	岩手県沖	5k	枚300円~	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,900円~	➡
ポイルほたて	青森県	150gパック	p230円~	➡
鮮魚課 ☎022-237-8323				
真がれい	宮城県沖	3k	k450円~	➡
わかさぎ	青森県	3k	k650円~	➡
岩かき	秋田県沖	45入	個200円~	➡
すすき	宮城県沖	1尾	k1,500円~	➡
鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 インドまぐろ	ニューゼaland・オーストラリア	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	オーストラリア他	—	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**

するめいか

<山形県沖産他 25~30尾>
…箱4,500~3,500円 刻んだんにんく・パセリと一緒にガーリック炒め!
これからの季節にオススメの一品!

● **特種**

さざえ

<千葉県沖産 5k>…k1,300円~

つぶ貝

<北海道沖産 5k>…k700円~
刺身食材としてオススメの貝類2種です。
コリコリした食感と一緒に、磯の香りたっぷりの旨味が楽しめます。

● **近海**

開はも

<愛媛県産 1.5k>…k3,300円~

開あなご

<宮城県産 2k>…k2,200円~
天ぷらが上手く揚げられない人には、フライ・唐揚げ・揚げ焼きといった方法もオススメの食べ方!

● **まぐろ**

本まぐろ

<三陸・境産> 旋網本まぐろの入荷が始まりました。相場は高めですが、身質の良いまぐろです。