



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

6月30日の「夏越の大祓」は、茅や藁で大きな輪を作って茅の輪くぐりを行い、1年の前半の罪や穢れを祓い残り半年の無病息災を祈る行事です。

さて、この夏越の大祓に合わせた「夏越ごはん」はご存知ですか？茅の輪に見立てた夏野菜のかき揚げを雑穀ご飯にのせたかき揚げ丼のようなメニューです。夏野菜の丸いかき揚げには茅の輪をイメージした緑の野菜と邪気を祓う赤の夏野菜を使います。そして丼のタレには百邪を防ぐ生姜を入れるのがポイント。雑穀ご飯の豆も邪気を祓うとされていて、夏越ごはんは究極の厄払いメニューとも言えます。

夏の新しい行事食・夏越ごはん、いかがですか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(圖)
6/25	月	仏滅	天覧試合の日	24.4	19.9	
6/26	火	大安	雷記念日 世界格闘技の日	27.5	17.7	
6/27	水	赤口	休市 演説の日	21.3	16.4	
6/28	木	先勝	パフェの日 貿易記念日	25.9	18.4	
6/29	金	友引	佃煮の日	24.1	16.3	
6/30	土	先負	夏越の大祓	25.9	18.6	
7/1	日	仏滅	海開き・山開き	29.1	21.0	



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**

6月も終盤になります…！！

6月の後半頃から少しずつ気温も高くなり、日中は半袖で過ごす事も多くなってきました。気温の変化を感じると、食が細くなってしまいがちです。そんな時こそ白いご飯に合わせたシンプルな食事です。しっかり食べるように心がけましょう。ピリ辛の明太子は食欲増進にオススメです。汐ますや蒲焼きなどの塩干品は、ご飯にぴったり！食卓からも、体調管理の応援をします！

梅雨の時期に旬を迎える魚の1つにいわしがありますが、今年に入荷安定中！サッパリした味わいの梅煮やカレームニエルなどは、今の時期にぴったりの食べ方！他に初夏の魚と言えば、あゆ！大きめサイズが入荷していますので、こちらは塩焼きがオススメ！夏のごちそうである旬の魚を、美味しく食べましょう！



オススメ! 旬の魚と旬の野菜！
いわしのトマト煮込み！

夏バテ予防に！
白いご飯の食卓にはコレッ♪

- **助子** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 S>
…k1,600円～ 焼きたらこや焼き明太子も美味！
そのままおつまみにしてもよし、炒りごまと混ぜてふりかけにしてもよし！
- **汐ます** <北海道産 7.5k>…3特:箱4,800円～
2特:箱3,800円～ 特:箱2,800円～
今が最盛期の汐ますです。適度な塩分と柔らかな身が白いご飯にぴったり！
- **にしん蒲焼き** <極洋 約100g>…@140円～
- **さんま蒲焼き** <広洋水産 約75g>…@90円～
- **にしん蒲焼き** <広洋水産 約53g>…@70円～
蒲焼きシリーズ3種です。そのままおかずにしても、蒲焼き丼にしても美味しい！お弁当のおかずにも使える便利なアイテムです！

● **今週の見通し**

(6月25日～7月1日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
遠海課 ☎022-237-8320				
するめいか	山形県沖他	25～30尾	箱3,500～3,000円	➡
ごまさば	三重県沖他	6～10尾	箱1,800～1,200円	➡
生かつお	宮城県沖他	6～7k/3尾	k600～400円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約9枚	k1,100～1,000円	➡
にしん	北海道沖	4k/約15尾	k400～300円	➡
特種課 ☎022-237-8325				
さざえ	千葉県沖	5k	k1,300円～	➡
ホンビノス貝	千葉県沖	5k	k450円～	➡
つぶ貝	北海道沖	5k	k800円～	➡
白貝	北海道沖	5k	k600円～	➡
しじみ	宮城県沖	5k	k1,000円～	➡
鮮魚課 ☎022-237-8323				
天然 たい	山形県沖他	1～2尾	k1,000円～	➡
ひらめ	青森県沖他	2入	k1,000円～	➡
きんき	岩手県沖	3k/8～10尾	k3,000円～	➡
甘だい	秋田県沖他	4.3k/15～19尾	k2,000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**

いわし

<北海道沖産 2k/14～16尾>
…k700～450円 刺身・煮付け・フライ・トマト煮込み…、和洋中どんなメニューでも美味しい旬の魚！

● **特種**

殻付うに(ワタ取り)

<宮城県産 15入>…個370円～
こちらも忘れられない初夏の味！入荷も安定しています。濃厚な旨味を味わって下さい。

● **近海**

養殖 あゆ

<愛知県産 1k/9～12尾>
…k1,500円～ 焼き立て熱々の塩焼きが一番美味しい食べ方！

真がれい

<宮城県沖産他 3k/10～12入>
…k500円～ 煮付け・唐揚げ・塩焼きが定番の食べ方ですが、仕上げに日本酒で割った醤油を薄く塗って焼き上げると美味しさアップ！

● **まぐろ**

本まぐろ

<三陸・境産> 気温が上がってくると刺身の出番！刺身商材の目玉としてオススメします！