



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

スイカが美味しい季節が7月～8月である事と縦じま模様が綱に見える事から「つ(2)な(7)」の語呂合わせで、7月27日は「スイカの日」になりました。

スイカと言えば日本の夏を代表する食べ物として認識されていますが、実はスイカは暑い夏にぴったりの食べ物！熱中症を防ぐためには水分補給が第一ですが、スイカは水分が90%以上と非常に豊富で、さらに糖分・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも含まれているので、ほんの少しの食塩をくわえると、スポーツドリンクと同じような効果が期待されるとも言われています。

今年も猛暑が到来中！塩を振ったスイカを食べて乗り切りましょう！

| 日付   | 曜日 | 六曜 | 行事・記念日          | 最高気温 | 最低気温 | 天気(風) |
|------|----|----|-----------------|------|------|-------|
| 7/23 | 月  | 仏滅 | 大暑 天ぷらの日        | 27.5 | 23.2 |       |
| 7/24 | 火  | 大安 | 劇画の日            | 23.7 | 21.9 |       |
| 7/25 | 水  | 赤口 | 休市 かき氷の日        | 27.0 | 23.1 |       |
| 7/26 | 木  | 先勝 | 日光の日 幽霊の日       | 29.4 | 21.2 |       |
| 7/27 | 金  | 友引 | スイカの日           | 27.5 | 19.1 |       |
| 7/28 | 土  | 先負 | 菜っ葉の日           | 27.9 | 21.9 |       |
| 7/29 | 日  | 仏滅 | 凱旋門の日 アマチュア無線の日 | 23.7 | 22.1 |       |



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**

しっかり食べて、猛暑対策…！！

連日、暑い日が続いています。熱中症の予防にはこまめな水分補給が必須ですが、栄養的にはビタミンB群・カリウム・クエン酸なども有効です。具体的には、うなぎ、薬味たっぷりのかつおたたき、海藻サラダ、いわしの梅煮なども猛暑にオススメのメニューになります。また、塩分補給として塩干品も欠かせません！食欲のない時には激辛の塩鮭で冷やし茶漬けにしてみるのはいかがでしょうか？おにぎりの具には、焼いた助子や明太子もぴったりです。



暑さで食欲が落ち気味の時こそ、ぜひとも美味しい旬の魚介類を食べて、食欲を取り戻しましょう！

**オススメ！** 薬味たっぷり！  
かつおのたたき！

塩分補給もしっかり！

暑い日が続く時の食卓にはコレッ♪

- **新物 塩紅筋子** <アメリカ産 1等～3等>  
…k4,000～3,200円 少しずつ相場も落ち着いて入荷中！  
空輸便で風味の良さを味わって下さい！
- **助子 ●明太子** <ロシア・アメリカ産 各500g>  
…k3,500円～ おにぎりの具にもオススメです！
- **わさび昆布** <三幸 200g>…@180円～
- **松前昆布** <三幸 200g>…@180円～
- **子持ち昆布** <三幸 160g>…@180円～  
冷奴に乗せて、暑い夜のビールのお供にいかがですか？
- **定塩紅鮭** <ロシア産 激辛>…k1,900円～
- **汐紅鮭** <ロシア産 山漬け>…k2,500円～  
汗をかいたら、美味しく塩分補給！夏こそ食べて欲しい激辛の汐紅鮭です！

● **今週の見通し**

(7月23日～7月29日)

● **お買得情報**

| 商品名                  | 産地               | 規格         | 予想価格          | 相場 |
|----------------------|------------------|------------|---------------|----|
| ■遠海課 ☎022-237-8320   |                  |            |               |    |
| 生かつお                 | 宮城県沖他            | 2～3k/1尾    | k800～500円     | ➡  |
| 尾長まぐろフィーレ            | 和歌山県他            | 7～9k       | k1,200～1,000円 | ➡  |
| 養殖 銀ざけフィーレ           | 宮城県              | 5k/約7枚     | k1,100～1,000円 | ➡  |
| するめいか                | 青森県沖他            | バラ         | 箱3,000～2,500円 | ➡  |
| ■特種課 ☎022-237-8325   |                  |            |               |    |
| あわび                  | 岩手・宮城県沖          | 100～130g/個 | k10,000円～     | ➡  |
| つぶ貝                  | 北海道沖             | 5k         | k2,300円～      | ➡  |
| ホンビノス                | 千葉県沖             | 5k         | k400円～        | ➡  |
| さざえ                  | 静岡県沖             | 5k         | k1,300円～      | ➡  |
| 殻付うに(ワタ取り)           | 宮城県              | 大サイズ       | 個450円～        | ➡  |
| ■鮮魚課 ☎022-237-8323   |                  |            |               |    |
| いしもち                 | 宮城県沖             | 3k/7～10尾   | k500円～        | ➡  |
| 水がれい                 | 宮城県沖             | 3k/8～10入   | k450円～        | ➡  |
| 赤いか                  | 長崎県沖             | 4k         | k3,000円～      | ➡  |
| あまだい                 | 秋田県沖             | 3k/14～18尾  | k1,800円～      | ➡  |
| ■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324 |                  |            |               |    |
| 天然 本まぐろ              | 三陸沖              | —          | お問い合わせ下さい     | ➡  |
| めばちまぐろ               | ニュージーランド・オーストラリア | —          | お問い合わせ下さい     | ➡  |

※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**  
<青森県沖産 25尾>  
…箱3,300～2,800円 見た目も涼しげないかそうめん！生姜醤油でお召し上がり下さい！

● **特種 しじみ**  
<宮城県沖産 大サイズ>…k1,500円～  
夏バテ対策や疲労回復にはしじみのお味噌汁が効きます！汁だけでなく、身も食べるのがオススメです！

● **近海 真だい**  
<各地 2～3k/1尾>…k900円～  
小ネギと紅葉おろしを添えて、ポン酢でさっぱりと食べる刺身も絶品！  
**真がれい**  
<宮城県沖産 3k/9～14入>  
…k650円～ 暑い時こそ、キリッと煮付けた煮魚もオススメです！

● **まぐろ 天然 インドまぐろ**  
<ニュージーランド・オーストラリア産>  
順調な入荷が続いています。刺身の盛り合わせなどにご利用下さい！