



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

果物のなかでも値段も安く人気者のバナナ。「バ(8)ナナ(7)」と読める8月7日は「バナナの日」です。昭和の初め頃までは高級品だったバナナですが、現在ではその高い栄養価が認められ、スポーツ選手のスタミナ源、災害時の非常食など様々な場面で利用されています。

汗をかく夏は、カリウムが不足しやすい季節。カリウム不足は内臓機能が低下し、食欲不振・だるさ・疲労など夏バテを招きますが、バナナはそのカリウムや神経の興奮を鎮めるマグネシウムが特に多く、糖類や脂質の代謝を助けるナイアシン、ビタミンB群も豊富なので夏バテ対策にはうってつけ!

1年を通じて食べられるバナナですが、夏にこそオススメの食べ物です!

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(図)
8/6	月	赤口	仙台七夕(〜8/8) ハムの日	29.7	23.5	
8/7	火	先勝	立秋 バナナの日	27.1	24.2	
8/8	水	友引	発酵食品の日 タコの日	24.8	24.1	
8/9	木	先負	形状記憶合金の日	25.3	21.5	
8/10	金	仏滅	道の日 宿の日	24.2	20.0	
8/11	土	先勝	開市 山の日	20.5	19.1	
8/12	日	友引	最高気温記念日	23.2	18.8	



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**

暑さに負けない食生活を...!!

8月に入り、まだまだ暑い日が続いています。サッパリとした口当たりの良い食べ物が好まれますが、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどもしっかり摂らないとすぐに夏バテします。刺身や海鮮サラダなどは、今の時期にオススメのメニュー! かつお・するめいか・いわし・岩がき...旬の魚を食べて、暑さに負けない食生活を整えましょう!



また、今は夏休みシーズンでもあります。最近注目されているバーベキューにも対応する商材が揃っています。暑い夏を美味しく楽しんで下さい!

オススメ! 涼味感たっぷり!
するめいかそうめん!

夏真っ盛り!

真休みの食卓にはコレッ!

- **塩紅子** <アメリカ産 1〜3等> 船便入荷開始!
- **味付マスイクラ** <ロシア産 40g>...p320円〜
- **助子ギフト** ● **明太子ギフト**
<ロシア・アメリカ産 各500g>...各k3,500円〜
化粧箱入なので夏のご贈答用にもオススメです!
- **炙り焼きいか** <道南冷蔵 1k>...k1,400円〜
- **ほたて焼貝ひも** <道南冷蔵 53g>...@190円〜
- **つまみたら** <道南冷蔵 47g>...@190円〜
ピールのつまみにピッタリの珍味3種!
- **定塩紅鮭** <アメリカ産 ハラス>...k1,300円〜
- **定塩銀鮭** <チリ産 ハラミ>...k1,400円〜
- **定塩トラウト** <チリ産 ハラミ>...k1,400円〜
バーベキュー向けの鮭鱒商材です。

● **今週の見通し**

(8月6日〜8月12日)

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	7〜8k	k1,300〜1,100円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/5〜6枚	k1,300〜1,200円	➡
真あじ	長崎県沖他	5k/20〜28尾	k700〜500円	➡
いわし	北海道沖	4k/約38尾	箱2,000〜1,400円	➡
● 特種課 ☎022-237-8325				
しじみ	宮城県	大サイズ	k1,000円〜	➡
つぶ貝	北海道沖	5k	k2,500円〜	➡
さざえ	静岡県沖	150〜200g/個	k1,300円〜	➡
ホンビノス	千葉県沖	5k	k450円〜	➡
咲赤	韓国	Lサイズ	p300円〜	➡
● 鮮魚課 ☎022-237-8323				
ひらめ	青森県沖	2k台/2入	k1,800円〜	➡
赤めばる	青森県沖他	3.3k/11〜15尾	k1,300円〜	➡
すすき	宮城県沖他	1〜2尾	k1,800円〜	➡
真だい	宮城県沖他	1〜2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	➡

● **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。

● **遠海課**

するめいか

<青森県沖産 25尾>
...箱3,500〜2,500円 ワタとニンニクで味付けた、いかのワタ炒めもオススメ夏メニュー!

● **特種課**

串ほたて

<青森県産 3玉>...本105円〜
夏のバーベキューにオススメの一品! もちろん、フライパンで焼いてもフライにしても美味しい!

● **鮮魚課**

さわら

<各地 5k/3尾>...k1,500円〜
軽く塩を振って焼いた切身に、たっぷりのねぎとポン酢でさっぱりした美味しさ!

岩がき

<秋田県沖産他 30入>...個250円〜
もみじおろしと一緒に食べるのもオススメです。

● **鮮まぐろ課**

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!