



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

8月29日は「や(8)きに(2)く(9)」の語呂合わせで「焼肉の日」! 7月23日の天ぷらの日と、土用丑の日と合わせて“夏バテ防止三大食べ物記念日”にもなっています。

梅雨の頃から溜まった疲れがお盆休み明けに一気に爆発するため、お盆明けから8月下旬が夏バテのピークと言われます。暑い日はそうめんなどアツサリしたもののばかり食べる事が多く、体がたんぱく質不足になるため夏バテが起こります。夏場は効率の良いたんぱく質の摂取を心掛けなければいけないため、夏バテの回復に肉が推奨されているのです。

もちろん、魚のたんぱく質も夏バテ回復にオススメです! 旬の魚も、ぜひ食べて下さい!

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
8/27	月	大安	寅さんの日	28.0	18.2	
8/28	火	赤口	気象予報士の日 バイオリンの日	26.8	18.8	
8/29	水	先勝	休市 焼肉の日	30.9	22.3	
8/30	木	友引	富士山測候所の日 冒険家の日	23.9	19.9	
8/31	金	先負	野菜の日	22.8	17.0	
9/1	土	仏滅	関東大震災記念日 キウイの日 露ヶ浦の日	26.4	17.9	
9/2	日	大安	宝くじの日	21.7	16.7	



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**

まだまだ残暑は続きます…!?

お盆や夏休みシーズンが終わったとはいえ、暑さが和らいだという感じはありません。夏の疲れが出てくる頃でもありますので、疲労回復にピッタリの貝類も今の時期はオススメです! しじみのお味噌汁は定番ですが、ホンピノスやつぶ貝など生食の刺身もいかがですか? また、9月になれば宮城県内で赤貝の漁も解禁になりますので、こちらも楽しみに!



そして、お盆が過ぎた頃から秋さけの入荷も始まっています。今年も昨年と同じく、高値でのスタートとなっていますが、旬の魚を忘れずにチェックしましょう!

**オススメ!** 夏の疲れに!  
しじみのお味噌汁!

早くも秋の雰囲気??

9月スタートの食卓にはコレッ♪

- **塩紅子** <アメリカ産 1等>…k4,300円~  
残暑が続く食卓のお供にいかがですか?
- **明太子パック 香味の蔵**  
<ロシア・アメリカ産 190g>…p460円~  
<ロシア・アメリカ産 130g>…p330円~
- **まぐろうま煮** <マルシメ・21 110g>…@200円~
- **かつお生姜煮** <マルシメ・21 110g>…@200円~
- **あさりうま煮** <マルシメ・21 90g>…@200円~
- **新物 定塩紅鮭** <ロシア産 6~8枚>…k1,800円~  
<ロシア産 9~12枚>…k1,500円~  
<ロシア産 14~16枚>…kk1,400円~  
西カムチャッカで漁獲された今年の新物です!

● **今週の見通し**

(8月27日~9月2日)

● **お買得情報**

商品名	産地	規格	予想価格	相場
<b>● 遠海課</b> ☎022-237-8320				
尾長まぐろフィーレ	和歌山県	7~8k	k1,500~1,300円	➡
生さんま	北海道沖	2k/14~16尾	k2,000~1,000円	➡
秋さけフィーレ	北海道	5k/約6枚	k1,500~1,400円	➡
するめいか	青森県沖他	20~25入	箱5,000~4,000円	➡
ごまさば	宮城県沖他	6~10尾	箱1,800~1,100円	➡
<b>● 特種課</b> ☎022-237-8325				
養殖 あわび	韓国	100~110g/個	k6,000円~	➡
さざえ	千葉県沖	250~300/個	k1,600円~	➡
ホンピノス	千葉県沖	5k	k400円~	➡
たこつぶ貝	北海道沖	5k	k1,500円~	➡
咲赤	韓国	Lサイズ	p250円~	➡
<b>● 鮮魚課</b> ☎022-237-8323				
はらこ	北海道	3k	k6,000円~	➡
秋さけ(メス)	北海道沖	3k台	k1,000円~	➡
秋さけフィーレ	北海道	5k	k1,500円~	➡
赤いか	長崎県沖	4k	k3,000円~	➡
<b>● 鮮まぐろ課</b> ☎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。

● **遠海課**

生かつお

<宮城県沖産 2~3k/1尾>  
…k1,000~600円 玉ねぎサラダに刺身を並べて、青じそドレッシングをかければ手軽なのっけ盛り風の完成!

● **特種課**

しじみ

<宮城県産 大サイズ>…k1,200円~  
夏の暑さで疲れた体には、しじみのお味噌汁をオススメします。

● **鮮魚課**

秋さけ(オス)

<北海道沖産 2k台>…k900円~  
サッパリとしたレモンバターソテーもオススメの食べ方です。

すずき

<宮城県沖産 約3k/1尾>  
…k2,000円~ 軽く塩胡椒を振って焼いた切身に、ごま油を和えた白髪ねぎを添えて! お好みで醤油やポン酢でお召し上がり下さい。

● **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!