



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

「く(9)るみ(3)はまる(0)い」の語呂合わせから、9月30日は「くるみの日」に制定されました。くるみはそのまま食べても美味しく、お菓子にもよく使われますが、刻んでサラダのトッピングにしたり、すりつぶして和えたり、普段の料理にも使えます。

くるみの主な成分である脂質には、必須脂肪酸のリノール酸とα-リノレン酸の両方が豊富に含まれているため、くるみはスーパーフードとも言われます。もちろん、食べ過ぎはNG! 肌荒れや太る原因にもなるため、1日7~8個の適量を守って食べるのが一番です。毎朝、片手に軽く一握み程度のくるみをとって、1日かけて食べるのを目安にしてみてくださいか?

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
9/24	月	仏滅	振替休日 中秋の名月	26.4	16.0	☀️
9/25	火	大安	骨董の日	26.0	17.2	☀️
9/26	水	赤口	ワープロの日	26.8	15.3	☀️
9/27	木	先勝	世界観光の日	26.4	17.6	☀️
9/28	金	友引	パソコン記念日	22.4	18.1	☁️
9/29	土	先負	招き猫の日 クリーニングの日	21.5	10.7	☀️
9/30	日	仏滅	くるみの日 クレーンの日	25.4	14.3	☀️



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**

9月も終了! 秋真っ盛り...!!

季節はすっかり秋! 生さんまの入荷もようやく安定してきました。塩焼きの他、竜田揚げやさんまご飯など、さんまづくしの食卓で秋の味覚を満喫してみませんか?

朝晩のひんやりした空気に触れると、煮魚や揚げ物といったメニューも好まれるようになります。さんまの生姜煮などももちろん、真がれいは煮魚の定番! 唐揚げも美味しい魚です。温かさを感じられるメニューをオススメしていきましょう!

また、そろそろ新米の出回る時期です。炊き立ての新米に旬の魚を合わせれば、それだけでもご馳走に! 筋子などは特におすすめのご飯のおともです。ひがしものブランドのめばちまぐろも、ご飯と一緒にいかがですか?



オススメ! ひがしものブランド!
めばちまぐろ!

そろそろ新米の時期!

本格的な秋の食卓にはコレっ♪

- **塩紅子** <アメリカ産 1等>...k3,800円~
- **助子** ● **明太子** <アメリカ・ロシア産 並切>...各k1,200円~ これからの新米シーズンに向けて、欠かせない魚卵製品! 炊き立ての新米ご飯に筋子やたらこをのせるだけで御馳走に!
- **いか天ぷら** ● **あじフリッター** ● **あじしそ巻天ぷら** <ワールドフーズ 各1k>...各k800円~ お彼岸中のおかずとしてもオススメです! 価格も抑えてあるのが嬉しいポイント!
- **トラウトフィーレ** <チリ産 トリム-E>...@k1,700円~ 刺身向け食材です。
- **秋鮭フィーレ** <北海道産 3枚卸>...k1,200円~
- **銀鮭フィーレ** <チリ産 トリム-C>...k1,400円~ 今の時期なら、はらこ飯がオススメ! 使いやすいフィーレなので、切り身にしてホイル焼きなどにも!

● **今週の見通し**

(9月24日~9月30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	k900~500円	➡️
尾長まぐろフィーレ	和歌山県	6~8k	k1,800~1,400円	➡️
たらフィーレ	北海道他	5k/4~8枚	k1,200~800円	➡️
するめいか	青森県沖他	20尾	箱4,500~3,800円	➡️
わらさ	北海道沖他	約12k/3尾	k500~400円	➡️
特種課 ☎022-237-8325				
つぶ貝	北海道沖	5k	k1,200円~	➡️
ホンビノス	千葉県沖	5k	k400円~	➡️
さざえ	千葉県沖	5k	k1,600円~	➡️
ボイルほたて	青森県	500g	p670円~	➡️
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,800円~	➡️
鮮魚課 ☎022-237-8323				
めひかり	茨城県沖他	3k	k1,000円~	➡️
真がれい	茨城県沖他	3k/8~12入	k800円~	➡️
いしもち	宮城県沖	3k/10~16尾	k600円~	➡️
たちうお	宮城県沖	4k/10~15入	k1,200円~	➡️
鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
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**

生さんま

<北海道沖・三陸産 4k/25~30尾>...k1,000~500円 三つ葉と一緒にレンジで簡単酒蒸し! ポン酢がよく合います!

● **特種課**

貝ほたて

<岩手県沖産 5k>...枚3,500円~ 魚焼きグリルでもバター醤油焼が作れます! ほんのり火を通せば、旨味と甘味が格段にアップ!

● **鮮魚課**

のどごろ

<茨城県沖産他 3k/30~35尾>...k1,500円~ 刺身! 塩焼! 煮魚! 白身のトロとも言われる美味しさを味わいましょう!

あまだい

<秋田県沖産他 3k/18~20尾>...k1,200円~ 昆布締めでねっとりとした美味しさを味わってみませんか?

● **鮮まぐろ課**

めばちまぐろ

<塩釜沖産> 塩釜三陸ひがしもの、良品が入荷しています!