



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

10月2日は「豆腐の日」です。「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、日本豆腐協会が決めました。夏の冷奴や冬の湯豆腐だけでなく、お味噌汁・麻婆豆腐・揚げ出し豆腐など、色々な料理に使われる万能なお豆腐。大豆たんぱく質を最も食べやすい形にした生鮮加工食品であり、その作り方は今も昔も、基本的には変わっていません。

豆腐の大きさは、地域によって様々…。そこで豆腐を数える時は、一丁、二丁という言い方とされています。東京都心では300g程度が一丁の重さですが、沖縄では1丁が1kgというのが一般的です。色々な一丁の中から、丁度良い大きさを選んで「豆腐の日」にはぜひお豆腐を召し上がって下さい。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
10/1	月	大安	衣更え コーヒーの日 日本酒の日	23.2	12.0	
10/2	火	赤口	豆腐の日	23.8	14.9	
10/3	水	先勝	休市 登山の日	26.8	17.9	
10/4	木	友引	いわしの日 陶器の日	19.0	12.6	
10/5	金	先負	時刻表記念日	19.4	10.2	
10/6	土	仏滅	国際協力の日	18.5	11.4	
10/7	日	大安	ワイシャツの日	19.2	15.7	



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**

10月スタート! 秋・本格化…!!

少しずつ、街路樹の葉も黄色くなってきたように感じます。市場へ入荷してくる魚たちも、すっかり秋の魚に入れ替わっています。生さんまや生かつおはもちろんですが、これからは秋さけ・たら・なめたがれいなどが主力商材となってきます。この時期、旬を迎える食材の1つにきのこもあります。特に秋鮭との相性も良く、しめじや舞茸などは、秋鮭と一緒にバター醤油炒め・炊き込みご飯・ホイル焼き・グラタンなど、様々な食べ方があります。海の幸と山の幸の旬の味わいを、たっぷり楽しんで下さい。



そして、秋晴れの日にはお弁当を持って出かけましょう! おにぎりやおかずにも便利は塩干品も揃っています! ぜひお試しください!

オススメ! うまみたっぷり! 秋鮭のあら汁!

秋の行楽シーズン!

食欲の秋の食卓にはコレ♪

- **紅鮭フレーク** <アメリカ産 100g>…@280円~
- **鮭フレーク** <アメリカ産 110g>…@200円~
ご飯に混ぜ込んでからおにぎりに!
- **銀鮭** <チリ産 背節>…k1,100円~
お弁当のおかずにも! 小さ目の切身にご利用下さい。
- **塩紅子** <アメリカ産 1等>…k3,800円~
こちらもおにぎりにオススメです!
- **大吟醸辛口 明太子パック** <ロシア産 150g>…p450円~
大吟醸をタレのベースに使用し、徹底した味作りを追求した明太子です!
- **ハムエッグフライ** <富士通商 80g>…@50円~
- **若鶏唐揚げ** <極洋 1k>…k450円~
- **チキンナゲット** <神栄 20g>…@15円~
子どもたちが大好きなスナック感覚のお惣菜!
お弁当のおかずはもちろん、オードブル品にも!

● **今週の見通し**

(10月1日~10月7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	k1,000~500円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県	6~8k	k1,600~1,300円	➡
たらフィーレ	北海道他	5k/4~7枚	k1,100~800円	➡
するめいか	北海道沖他	20尾	箱5,000~4,000円	➡
ぶり	北海道沖他	約10k/2尾	k550~400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~	➡
貝ほたて	宮城県沖	5k	枚300円~	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,600円~	➡
赤貝	ロシア	5k	k500円~	➡
鮮魚課 ☎022-237-8323				
あまだい	秋田県沖他	3k/15~17尾	k1,300円~	➡
真だい	各地	1~2尾	k1,500円~	➡
きんき	岩手県沖他	3k/7~8尾	k3,500円~	➡
真がれい	宮城県沖他	3k/8~12入	k700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>
…k800~450円 竜田揚げよりお手軽な揚げ焼きはいかがですか? 漬け込むタレに豆板醤をくわえたピリ辛風もオススメです!

● **特種課**

さざえ

<千葉県沖産 5k>…k1,600円~
電子レンジでも簡単にツボ焼風が作れます! ラップをしっかりと3重くらい巻いて、味付けは手軽にめんつゆで!

● **鮮魚課**

秋鮭(オス)

<岩手県沖産他 3k台>…k850円~
秋鮭フィーレ

<北海道産 5k/5~7枚>
…k1,200円~ 鮭のアラを使ったアラ汁も冷え込んできた日にはぴったり! 味噌仕立てで、鮭の旨みと野菜の甘味が引き立ちます!

● **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!