



● **今週のカレンダー**

※気象データは2017年分

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える記念日です。

和食には、①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ②栄養バランスに優れた健康的な食生活 ③自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④正月などの年中行事との密接な関わり、という特徴があります。四季折々の自然の美しさや移ろいを表現した和食は、海外でも高く評価される健康的な食生活であり、ユネスコの“食の無形文化遺産”にも登録されています。

味わいだけでなく、時代を担う文化の役割もあるのが食の無形文化遺産。旬の魚介類などを使った料理で、和食文化の大切さを再認識してみませんか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
11/19	月	先負	鉄道電化の日 緑のおばさんの日	6.9	3.9	
11/20	火	仏滅	世界のこどもの日 ビザの日 ホテルの日	5.6	-0.1	
11/21	水	大安	フライドチキンデー 世界テレビデー	6.4	1.7	
11/22	木	赤口	回転寿司記念日 いい夫婦の日	11.1	-0.5	
11/23	金	先勝	勤労感謝の日 新嘗祭 外食の日	12.0	7.1	
11/24	土	友引	和食の日 鯉節の日	7.1	3.0	
11/25	日	先負	OLの日	6.2	2.4	



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**

連休や記念日が続きます…！！

11月も中旬となり、市場全体としても入荷は安定しています。相場も落ち着いているものが多いため、ぜひ旬の魚の美味しさを思う存分に味わって下さい。

朝晩の冷え込みも強くなってきています。いよいよ、鍋が本格的に食卓へ登場してきます。真白子・助白子・たらフィーレ・生かき・どんこ…、どんな鍋でも美味しい主役たちが目白押し！体の中から温まる鍋は、実は調理も手軽な料理です。どんどん鍋具材もアピールしていきましょう！



回転寿司記念日・いい夫婦の日・勤労感謝の日・外食の日・和食の日、と記念日も連続します。連休にもなるので、刺身食材なども売り込んでいきましょう！

オススメ! 体の芯からポカポカ！
白子と酒粕の鍋！

いろいろな記念日があります！
連休の食卓にはコレッ♪

- **味付いくら** <北海道産 500g>…k8,000円～
「回転寿司記念日」にちなんで、ご家庭での手巻き寿司やちらし寿司などにいかがですか？
- **塩紅子** <アメリカ産 1等>…k3,800円～
炊き立ての新米ご飯と一緒に召し上がれ！
- **塩数の子パック** <ロシア産 各種>…k2,500円～
200gパック、250gパックなど各種取り揃えています。
- **衣サクサクチキン** <極洋 960g(6個)>…個110円～
- **とびっこ** <大栄フーズ 500g>…p1,200円～
お寿司の他に、サラダのトッピングや彩りにも！
- **花かつお** <マルトモ 18g>…@85円～
- **秋鮭フィーレ** <北海道産 3特M>…k1,200円～
- **白鮭フィーレ** <アメリカ産 M/トリム-A>
…k1,100円～ ホットプレートで作るチャンチャン焼きもオススメの食べ方です。

● **今週の見通し**

(11月19日～11月25日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7～9k	k1,400～1,200円	➡
助白子パック	北海道	500g/20入	p650～550円	➡
たらフィーレ	北海道	5k/4～6枚	k1,000～800円	➡
真さば	青森県沖他	5～8尾	箱4,000～1,500円	➡
するめいか	北海道沖他	20尾	箱5,000～4,500円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
ホンピノス	千葉県沖	5k	k400円～	➡
さざえ	千葉県沖	5k	k1,600円～	➡
加熱用 かき	広島県	500gパック	k2,000円～	➡
あわび	宮城県沖	100～130g/個	k1,100円～	➡
たこつば貝	北海道沖	5k	k1,600円～	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
やなぎがれい	宮城県沖他	2.5k/10～15入	k1,500円～	➡
真さば	宮城県沖他	1k/1尾	k1,600円～	➡
あなご	宮城県沖他	5k/10尾	k900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	カナダ	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	三陸・千葉県沖他	—	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**

真白子

<北海道産他 3k>
…k7,000～2,500円 入荷が安定している今が狙い目！鍋はもちろん、湯引きボン酢や天ぷらもオススメです。

● **特種課**

生食用 かき

<宮城県産 500g>…k2,500円～
カルパッチョ風の召し上がり方はいかがですか？イタリアンドレッシングを使ってお手軽に！

● **鮮魚課**

さわら

<宮城県沖産他 3k/1尾入>
…k1,600円～ 照り焼き、塩焼き、味噌漬けの他、煮つけや、蒸し物にも！

どんこ

<青森県沖産他 6k/10尾>
…k600円～ まずは、旬の野菜もたっぷり入ったどんこ汁で！

● **鮮まぐろ課**

天然 本まぐろ

<青森県・北海道沖産> 青森・北海道の本まぐろが、段々と脂がのってきました！