



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

「に(2)ぼ(1=棒)し(4)」の語呂合わせから、2月14日と言えばバレンタインデーのイメージですが、実は煮干しの日にも制定されています。

煮干しと言えば出汁をとるくらいしかないとかわれがちですが、煮干しの食べ方は色々あります。砂糖と醤油で甘辛く味付けてゴマや胡桃と和えたり、一晩酢に浸して南蛮漬け風にしたり、油でカリカリに揚げてもよし、炊き込みご飯にしてもよし、おやつやおかずにも煮干しはぴったりです。しかも、お味噌汁などの出汁をとった後の煮干しもこういったメニューに有効活用できるのが嬉しいポイント！

煮干しの日には、チョコレートだけではなく煮干しを使った料理も食べてみませんか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
2/11	月	先勝	建国記念日	10.3	4.0	
2/12	火	友引	ベニシリンの日 プラジャーの日	-0.8	-4.9	
2/13	水	先負	苗字布告記念日 銀行強盗の日	1.5	-5.6	
2/14	木	仏滅	煮干しの日 バレンタインデー	8.8	-2.8	
2/15	金	大安	春一番名付けの日	6.0	1.3	
2/16	土	赤口	天気図記念日	5.7	-0.4	
2/17	日	先勝	ノアの洪水の日 天使の囁きの日	4.6	-1.9	

● **今週のおすすめ情報**

● **あったかメニューで温まりましょう…！！**

2月に入ってから、冷え込みの強い日が続いています。こんな時には、やはりあったかい食べ物で体の中から温まるのが一番！ すり身や切身などのリーズナブルな鍋食材も揃っていますので、ぜひご利用下さい。白子や牡蠣なども、人気のある鍋具材です。

寒い中でも、春らしい魚介類も入荷中です。本ます・ほたて稚貝・やりいか・めひかり・ほたるいかなども、品質の良いものが入荷しています。また、生かつおの入荷も開始！ 寒さは厳しいものの、旬の魚で春を感じましょう！



オススメ！ 揚げたてを召し上げ！
白魚の天ぷら！

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

1年で一番冷え込む時期です！
寒い日の食卓にはコレッ♪

- **味付ますいくら** <アメリカ産 250g>…k4,500円～ ひな祭りを意識して早めの準備がオススメです！
- **助子 ● 明太子** <アメリカ・ロシア産 切身> …各k1,500円～ 食べやすい切りです。
- **さんますり身** <ヤマサコウショウ 1k>…k900円～ シンプルにネギと豆腐だけで、熱々のすり身汁に！
- **塩たら切身** <渡倉 70g>…切95円～
- **かにごころ(カニカマ)** <極洋 1k>…k900円～ 鍋にオススメの食材です。一度お試し下さい！
- **鮭フレーク** <アメリカ・ロシア産 110g> …@200円～ 混ぜ込みご飯でおにぎりにも！
- **定塩ます** <北海道産 10～18枚>…k750円～
- **定塩秋鮭** <青森県産 7～12枚>…k850円～

● **今週の見通し**

(2月11日～2月17日)

● **お買得情報**

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
真白子	アラスカ	1k/8～9入	k1,600～1,300円	➡
かつお	千葉県沖他	約6k/1尾	k900～700円	➡
ほたて稚貝	青森県沖	約3k	箱1,500～1,300円	➡
本ます	北海道沖他	約5k/4～7尾	k800～600円	➡
やりいか	青森県沖他	3.3k/約14入	k1,600～1,300円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
はまぐり	中国	30～40g/個	k1,100円～	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k2,000円～	➡
ホンビノス	千葉県沖	5k	k400円～	➡
貝ほっき	北海道沖	5k/12入	個320円～	➡
赤貝	宮城県沖	4k	k3,000円～	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
さより	宮城県沖他	50g/1尾	k1,500円～	➡
やりいか	宮城県沖他	3k/15入	k1,800円～	➡
本ます	北海道沖	2k/1尾	k1,500円～	➡
真だい	各地	2k/1尾	k1,700円～	➡
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	長崎県沖他	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	和歌山県沖他	—	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**

● **尾長まぐろフィーレ**

<和歌山県産他 7～8k>
…k1,300～1,000円 刺身の他に、表面をちょっと焼いたり、ツケにするのもオススメの食べ方です。

● **特種**

● **白魚**

<福島県沖産 200g>…p500円～
茶碗蒸しにしても、上品な味わいの一品が出来上がり！

● **近海**

● **貝ほっき**

<宮城県(山元町)沖産 5k/17入>
…個160円～ ほっき貝の旨味と甘味を余すことなく味わえるホッキ飯はいかがですか？

● **めひかり**

<宮城県沖産他 3k>…k1,100円～
丸ごと食べやすい唐揚げにして召し上げ！衣にゴマや青のりを混ぜてアレンジも出来ます。

● **まぐろ**

● **天然インドまぐろ**

<ニュージーランド産> 入荷が始まりました。