



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

3月15日は「オリーブの日」。オリーブの木は平和・家庭円満・夫婦円満を象徴すると言われています。オリーブが実をつけるには自家不結実性のために2本以上の異品種が必要な事が、夫婦の木とも言われる所以です。

オリーブオイルは実を収穫してすぐに搾油されますが、実を食用とするためにはアク抜き作業がとても重要になります。オリーブの実にはポリフェノールが多く含まれるため、そのままでは渋くて美味しく食べられません。塩や水に浸けて数か月から1年もの時間をかけて丁寧にアク抜きをし、ようやく美味しいオリーブの実が食べられるようになります。

「オリーブの日」には、オリーブオイルやオリーブの実を食べてみませんか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
3/11	月	赤口	東日本大震災の日 遊園地の日	8.0	-1.5	☀️
3/12	火	先勝	サイフの日	9.0	2.2	☀️
3/13	水	友引	休市 青函トンネル開業記念日	13.6	-0.3	☀️
3/14	木	先負	ホワイトデー 国際結婚の日	19.7	5.7	☁️
3/15	金	仏滅	万国博デー オリーブの日 靴の日	19.4	6.8	☁️
3/16	土	大安	国立公園指定記念日	9.2	8.3	☁️
3/17	日	赤口	漫画週刊誌の日	7.8	0.4	☀️



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**

● **そろそろ春の気配が...??**

日中は春の陽射しを感じる日もありますが、朝晩はまだ冷え込みを感じます。三寒四温と言いますが、寒暖差で体調を崩さないよう注意が必要です。ちょっと寒さを感じる時には、そろそろシーズン最後の鍋料理はいかがですか？かき・たらといった鍋の定番具材は順調に入荷しています。

春商材としては、ほたるいか・本ます・やりいか・めひかりなどがオススメです。生かつおの入荷は、やや不安定気味。ほっき貝・ほたて稚貝・ホンピノスなどの貝類は、安定していますので、ぜひお召し上がり下さい。



オススメ! シンプルな美味しさ!
稚貝のお味噌汁!

3月中旬になります!

● **春を感じる食卓にはコレッ!**

- **味付ますいくら** <アメリカ産 250g>...k4,500円~
- **助子** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 Sサイズ>...各k1,600円~ 春らしいパスタやサラダなどの彩りとして、ぜひ魚卵をご活用ください!
- **トラウト トリム-E** ● **トラウト トリム-C** <チリ産 12枚>...各k1,500円~ 春のお刺身として色も良く人気のあるサーモンをオススメします!
- **菜の花にしん** <三豊 1k>...k1,000円~
- **中華いか山菜** <三幸 1k>...k1,500円~ 春に人気の出る惣菜です。菜の花や山菜の味わいで、春を感じましょう!
- **いか天ぷら** <ワールドフーズ 1k>...k800円~ そのままおかずにもなりますが、天丼や天ぷらそば...ひと手間をプラスしてバリエーションアップ!

● **今週の見通し**

(3月11日~3月17日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
ポイルほたるいか	兵庫県	5合	枚600~450円	➡
やりいか	千葉県沖他	3k/10~15入	k1,600~1,300円	➡
生かつお	千葉県沖他	6~8k/1尾	k700~400円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7~8k	k1,300~1,100円	➡
貝ほっき	青森県沖	11k/約45入	k350~250円	➡
■特種課 ☎022-237-8325				
近海はまぐり	茨城県沖	5k	k1,500円~	➡
はまぐり	中国	2k	k1,000円~	➡
白魚	福島県沖	200gパック	p600円~	➡
いさざ	佐賀県沖	1袋	袋1,300円~	➡
貝ほっき	北海道沖	5k/20入	個180円~	➡
■鮮魚課 ☎022-237-8323				
さわら	各地	3~4k/1尾	k2,000円~	➡
すずき	千葉県沖	5k/4尾	k500円~	➡
ほたて稚貝	青森県沖	4k	箱1,200円~	➡
めひかり	宮城県沖	3k	k850円~	➡
■鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
めばちまぐろ	和歌山県沖他	—	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**

● **たらスキンレス**

<岩手県産他 3k/約10枚>
...k800~700円 溶き卵にくぐらせて焼いたピカタ風も春にオススメ!
チーズや刻みパセリをくわえるなど、お好みでアレンジ可能!

● **特種**

● **ホンピノス**

<千葉県沖産 5k>...k400円~ 酒蒸しはいかがですか?フライパンや電子レンジでも作れます!仕上げに三つ葉を散らして風味と彩りをプラス!

● **近海**

● **本ます**

<宮城県沖産 2~3k/1尾>
...k1,800円~ 塩焼きが最適!日本酒と塩を強めに振って、30分ほどおいてから焼くのがポイント!

● **やりいか**

<各地 3k/13~18入>...k1,500円~
ごま油でサッと炒めて、仕上げは醤油で味付けを!

● **まぐろ**

● **天然 本まぐろ**

<塩釜・銚子沖産> 今年延縄の本まぐろが水揚げされています!