



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

「よ(4)い(1)は(8)」の語呂合わせから4月18日は「よい歯の日」! 80歳で20本の歯を残す“8020運動”の一つでもある記念日です。そもそも何故20本の歯を残すのが良いかと言えば、大人には親不知を除くと28本の歯がありますが、食事を美味しく感じるには20本の歯が必要と言われていたためです。

また、60代以上の方に自分の体について変化して欲しくなかった事・失って後悔している事を聞いた所、60%の髪の毛や43.3%の体型を抑えて第1位が61.3%の歯というアンケート結果もあります。

しっかり噛める事が消化を助け病気を防ぎ、美味しさも味わえてバランスの良い栄養が摂れて、そして心身の健康に繋がります。日頃から歯のケアも忘れずに行いましょう!

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
4/15	月	先勝	ハリコフターの日 東京ディズニーランド開園の日	21.0	7.7	☁
4/16	火	友引	女子マラソンの日	14.8	8.8	☁
4/17	水	先負	休市 春土用入	14.1	4.3	☁
4/18	木	仏滅	よい歯の日 発明の日 よい刃の日	15.0	10.5	☔
4/19	金	大安	地団の日	19.4	9.0	☀
4/20	土	赤口	郵政記念日 女子大の日	22.9	11.2	☀
4/21	日	先勝	民放の日	24.9	10.6	☀

● **今週のおすすめ情報**

新生活には慣れましたか…??

暖かくなったと思えば思いがけない雪が降ったり、今年は天気が変わりやすい春のようです。4月から新入学や新入社など新生活が始まった人たちは、特に体調管理に気を付けたい時期! 塩鮭や筋子、干物などは手軽にご飯のおかずにもお弁当のおかずにもなりますので、しっかり食べて体調を崩さないようにしましょう。



全体的に入荷は安定しています。価格も安定しているかいい類は、焼魚や煮魚がオススメの食べ方です。白えび・めひかり・やりいかなどは揚げ物がオススメ! 真だい・ほっき貝・ほたるいかは春を食卓に運んでくれます。ぜひお召し上がり下さい。

オススメ! 春の味わい!
白えびの唐揚げ!

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

お弁当にもオススメ!

4月の食卓にはコレッ!

- **塩紅子** <アメリカ産 1~3等辺>…k3,600円~ おにぎりの具に! ホカホカご飯とは違った美味しさ!
- **塩たらこ** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 各種>…各k2,000円~ ご飯のおかずにはもちろんですが、焼いて酒の肴にしても美味!
- **ちくわ磯辺揚げ** <大栄フーズ 1k>…k1,100円~
- **かにかま磯辺揚げ** <極洋 1k>…k1,200円~
- **あじしそ巻天ぷら** <ワールドフーズ 1k>…k800円~ お弁当のおかずに便利な惣菜です!
- **紅鮭ハラス** <アメリカ産 500g×10>…k1,050円~
- **銀鮭ハラス** <チリ産 1k×10>…k1,000円~ たっぴりの大根おろしと一緒に召し上がれ!
- **銀鮭** <チリ産 背>…k1,050円~ お弁当用には小さく切ってご利用下さい!

● **今週の見通し**

(4月15日~4月21日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
ボイルほたるいか	兵庫県他	5合	枚500~400円	➡
生かつお	千葉県沖他	3~9k/1尾	k2,000~500円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7~8k	k1,600~1,300円	➡
真がれい	北海道沖他	5k/約30入	k500~400円	➡
黒がれい	北海道沖他	5k/5~10入	k600~450円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
たこつづ貝	北海道沖	5k	k800円~	➡
さざえ	千葉県沖	5k	k1,600円~	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡
ホンビノス	千葉県沖	5k	k400円~	➡
ボイルほたて	青森県	500g袋	袋700円~	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
真がれい	宮城県沖他	3k/4~8入	k500円~	➡
真だい	各地	2k/1尾	k1,500円~	➡
めひかり	各地	3k	k1,000円~	➡
真子がれい	宮城県沖	3k/3~4入	k800円~	➡
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	地中海他	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	和歌山県沖・インドネシア他	—	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**

白えび

<富山県沖産 350g/5合>
…枚900~800円 かき揚げにして丼で食べるのもオススメの食べ方です。

● **特種**

貝ほっき

<北海道沖産 5k/20玉>…個180円~
ほっき飯やバター炒めも、ほっき貝の美味しさを味わえますが、刺身で甘味と旨味を堪能するのも美味しい!

● **近海**

黒だい

<千葉県沖産他 5k/4尾>
…k1,000円~ 塩焼きや昆布めなどの和食レシピで召し上がれ!!

赤めばる

<各地 3k/11~15尾>…k1,200円~
煮付にして、晩ご飯のおかずにかがですか? 付け合せには、一緒に煮た長ネギやごぼうをどうぞ!

● **まぐろ**

インドまぐろ

<ニュージーランド産他> ニュージーランド産のインドまぐろは品質も良くオススメです!