



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

5月24日は「ゴルフ場記念日」。1903年のこの日、日本初のゴルフ場・神戸ゴルフ倶楽部がオープンしました。明治時代にヨーロッパから日本へ渡ってきたスポーツにはサッカーやテニスがありますが、ゴルフもその1つであり、今では日本のゴルフ人口は約670万人とも言われています。

基本的にゴルフは歩くスポーツであるため、運動強度が少ない事から体力さえあれば80歳を過ぎてでもプレーする事が出来ます。一生涯楽しめる、数少ない生涯スポーツの1つです。

生活習慣病の予防や改善、身体機能の維持には適度な運動が必須！もちろん、食生活も大切です。健康的に体を動かし、旬の食べ物で体を労わってあげましょう！

| 日付 | 曜日 | 六曜 | 行事・記念日 | 最高気温 | 最低気温 | 天気(圖) |
|------|----|----|-------------------------|------|------|-------|
| 5/20 | 月 | 先勝 | 東京国際空港・東京港開港記念日 世界計量記念日 | 22.4 | 7.6 | |
| 5/21 | 火 | 友引 | 小学校開校の日 | 25.4 | 10.9 | |
| 5/22 | 水 | 先負 | 休市 国際生物多様性の日 | 25.7 | 12.7 | |
| 5/23 | 木 | 仏滅 | 世界亀の日 | 20.8 | 14.0 | |
| 5/24 | 金 | 大安 | ゴルフ場記念日 | 25.5 | 15.9 | |
| 5/25 | 土 | 赤口 | 食堂車出発の日 | 30.7 | 13.0 | |
| 5/26 | 日 | 先勝 | 東名高速道路全通記念日 | 22.8 | 14.7 | |



仙都魚類(株)は、「食料王国みやぎ」を応援しています。

● **今週のおすすめ情報**

もうすぐ6月！気分は初夏…！？

日中の気温も上昇し、半袖で過ごせるような日も出てきました。行楽に最適な季節！おにぎりやお弁当を持って、ウォーキングやハイキングにチャレンジするのはいかがですか？

市場への入荷については、全体的に安定しています。かつおや養殖銀鮭は、刺身商材の定番です。その他、あじやいわしも美味しい旬の時期に入っています。こちらも、ぜひ刺身でお召し上がり下さい。



その他、真だい・かれい類・本ます・ほやなどもオススメの旬食材です。旬の時期を逃さず、美味しさを味わって下さい！

オススメ！ひと味違う美味しさ！
ほやの天ぷら！

いつものご飯に！

お弁当にもオススメの食卓にはコレッ

- **白身フライ** ● **あじフライ**
〈ワールドフーズ 各10枚〉…各@200円～
- **いかフライ** 〈ワールドフーズ 7枚〉…@200円～
定番人気のフライ商材3種です。お弁当のおかずにも大活躍！
- **紅子** 〈アメリカ産 1・2・3等MIX〉…k3,600円～
おにぎりの具に！炊き立てご飯とは違う美味しさです。
- **醤油マスイクラ** 〈アメリカ産 250g〉…k4,500円～
- **醤油マスコ** 〈ロシア・アメリカ産 1等〉
…k4,500円～ しらすや青じそなどを使った和風パスタの彩りにも！
- **トラウトトリム-E** 〈アメリカ産 生〉…k2,500円～
フレッシュの美味しさは、ぜひ刺身で！

● **今週の見通し**

(5月20日～5月26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 | | | | |
| 尾長まぐろフィーレ | 和歌山県他 | 6～8k | k1,400～1,100円 | ➡ |
| 本ます | 北海道沖他 | 1～4尾 | k1,200～500円 | ➡ |
| 養殖 銀さけフィーレ | 宮城県 | 5k/約10枚 | k1,200～1,100円 | ➡ |
| 真あじ | 長崎県沖他 | 5k/20～30尾 | k600～500円 | ➡ |
| いわし | 千葉県沖他 | 4k/約38尾 | 箱1,400～1,200円 | ➡ |
| ■ 特種課 ☎022-237-8325 | | | | |
| ホンビノス | 千葉県沖 | 5k | k400円～ | ➡ |
| 近海はまぐり | 千葉県沖 | 5k | k1,800円～ | ➡ |
| さざえ | 千葉県沖 | 5k | k1,600円～ | ➡ |
| 白みる貝 | 千葉県沖 | 5k | k2,000円～ | ➡ |
| 貝ほたて | 宮城県 | 15入 | 枚300円～ | ➡ |
| ■ 鮮魚課 ☎022-237-8323 | | | | |
| 白魚 | 青森県沖 | 200gパック | p500円～ | ➡ |
| ひらめ | 各地 | 2～3k/1入 | k1,200円～ | ➡ |
| かわはぎ | 宮城県沖 | 3k/10～15尾 | k550円～ | ➡ |
| 真がれい | 宮城県沖 | 3k/6～8入 | k500円～ | ➡ |
| ■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324 | | | | |
| 天然 本まぐろ | 塩釜・沖縄県沖他 | — | お問い合わせ下さい | ➡ |
| めばちまぐろ | 沖縄県沖他 | — | 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 生かつお**

〈千葉県沖産他 1～4尾〉
…k800～400円 サラダ感覚ののっけ盛りはこれからの季節にぴったり！ボリューム感もあります！

● **特種 殻付ほや**

〈宮城県産 8玉〉…個100円～
刺身はもちろん、大葉で巻いて天ぷらにも！ほや初心者にもオススメの食べ方！

● **近海 真だい**

〈各地 2～3k/1尾〉…k1,200円～

● **本ます**

〈北海道沖産他 2～3k/1尾〉
…k1,200円～
どちらも切身をフライパンで簡単調理！皮に小麦粉を薄くつけてパリパリに焼き上げるのが美味しいコツ！味付けはシンプルな塩胡椒がオススメです。

● **まぐろ インドまぐろ**

〈ニュージーランド産他〉
良品の脂物が入荷しています。