



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

6月4日は「む(6)し(4)」の語呂合わせから「蒸し料理の日」です。(株)ミツカンによって制定され、蒸し料理の美味しさをPRする事が目的になっています。

蒸し料理は、もちろん魚介類にもぴったりの調理法！魚の身がふっくらして骨もとりのやすい・グリルで焼くより後片付けが楽・野菜もあわせてバランスの良いおかずになる・調味料を工夫すればいろんな味が楽しめる…などなど、メリットが盛りだくさん！鮭と野菜の味噌蒸し煮、白身魚とキムチの重ね蒸し、貝類のワイン蒸し、鯛の中華蒸し…！蒸し器が無くても、フライパンや鍋、電子レンジを使って、簡単にお魚の蒸し料理が完成します。

ヘルシーで美味しい蒸し料理、ぜひチャレンジして下さい！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
6/3	月	大安	測量の日	25.5	15.1	☀️
6/4	火	赤口	蒸し料理の日 虫歯予防デー	25.3	18.1	☀️
6/5	水	先勝	休市 世界環境デー	24.5	16.7	☁️
6/6	木	友引	お稽古の日 梅の日 ロールケーキの日	24.7	19.3	☁️
6/7	金	先負	母親大会記念日 むちうち治療の日	29.1	18.0	☀️
6/8	土	仏滅	世界海洋デー 大鳴門橋開通記念日	28.6	19.8	☁️
6/9	日	大安	リサイクルの日	27.6	20.3	☁️

● **今週のおすすめ情報**

今年の梅雨入りはいつ頃に…??

梅雨入り前、初夏の爽やかな気候が続きます。涼味メニューの人氣が高まる中、もちろん刺身は欠かせません。すずき・かつお・いわし・真あじ・養殖銀鮭などが特に人気の刺身食材！入荷も安定していますので、オススメです。また、煮魚などはあまり好まれませんが、意外にも揚げ物はこの時期でも食べられています。かれいの唐揚げやいわしの梅肉揚げなども、いかがでしょうか？梅雨入り前のいま、オススメのメニューです。



そして、5月30日には今年も仙台市場へ新物紅子が初入荷しました。カップリバー産の空輸便です。味も良く品質も上々ながら、昨年よりもやや安値スタート！ぜひお召し上がり下さい！

オススメ! さっぱり食べられる！
いわしの梅シソ天ぷら！

● **今週の見通し**

(6月3日~6月9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	7~8k	k1,500~1,100円	➡️
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/8~9枚	k1,150~1,050円	➡️
いわし	千葉県沖他	4k/約37尾	箱1,500~1,200円	➡️
真さば	宮城県沖他	5~10尾	箱1,800~1,000円	➡️
真あじ	長崎県沖他	5k/20~25尾	k600~500円	➡️
■ 特種課 ☎022-237-8325				
さざえ	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡️
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡️
白みる貝	千葉県沖	5k	k1,300円~	➡️
殻付ほや	宮城県	8入	個100円~	➡️
貝ほたて	宮城県	15枚	枚300円~	➡️
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
養殖 あゆ	愛知県他	1k/10~12尾	k1,500円~	➡️
あなご	福島県沖	5k/5~8入	k800円~	➡️
わかさぎ	青森県	3k	k600円~	➡️
水かれい	宮城県沖	4k/8~12入	k450円~	➡️
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
インドまぐろ	ニューゼaland・オーストラリア	————	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	➡️

仙都魚類(株)は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

6月スタートしています！
新物シーズンの食卓にはコレっ♪

- **新物 紅子** <アメリカ産 各等級>…k5,000円~
5月30日に仙台市場初入荷！
- **醤油マスイクラ** <アメリカ産 250g>
…k4,500円~
- **たらこ** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 2k各種>
…各k2,000円~ 焼たらこもオススメです！
- **銀鮭ハラス 蒲焼** <チリ産>…k2,500円~
うなぎの蒲焼風！一度お試しあれ！
- **トラウト トリム-E** <アメリカ産>…k2,500円~
刺身向け！凍結していないフレッシュフィーレ！
- **中華くらげ** <大栄フーズ 1k>…k800円~
- **中華ホタテひも** <大栄フーズ 1k>…k1,100円~
- **お刺身くらげ** <中外フーズ 1k>…k2,300円~
これからの季節にはかかせないおつまみ3種！

● **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**

生かつお

<千葉県沖産他 2~3k/1尾>
…k1,000~500円 アボカドと和えてわさび醤油で味付け！これが意外な美味しさ！

● **特種**

ホンピノス

<千葉県沖産 5k>…k400円~
剥き身にしてから野菜と一緒に中華風炒めに！あまり火を通し過ぎないのがポイントです！

● **近海**

真だい

<各地 2~3k/1尾>…k1,000円~
ひと手間かけた昆布締めもオススメです！

すずき

<千葉県沖産他 5k/5~8尾>
…k700円~ 刺身や洗いも美味しいですが、アラを使った汁物も絶品の美味しさ！

● **まぐろ**

天然 本まぐろ

<三陸・境港沖産他> 境港産の旋網本まぐろのシーズンになります！