



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

土用と言えば夏の土用丑の日が有名ですが、そもそも土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の期間の事で、年に4回あります。そして、今年の秋土用は10月21日から11月7日までの19日間です。

秋土用の時期は、真夏の暑さや残暑の厳しさが終わり、もっとも夏の疲れが出やすい頃と言われます。1年で一番心身ともに疲れている時期でもあり、もうすぐやってくる冬に備えて、体作りをしておかなければなりません。秋土用の過ごし方としては、ゆっくりお風呂に入ったり、栄養の付くものを食べたりするのが良いのではないのでしょうか。

秋土用に食べると良いとされるものは“たのつく食べ物”と“青い食べ物”になります。大根や青魚などの旬の美味しさをオススメします！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
10/21	月	先勝	秋土用入 あかりの日	21.4	8.7	☀️
10/22	火	友引	即位礼正殿の儀	20.4	8.6	☀️
10/23	水	先負	電信電話記念日	19.3	9.6	☁️
10/24	木	仏滅	世界開発情報の日	21.0	13.5	☁️
10/25	金	大安	世界パスターデー	20.3	12.4	☀️
10/26	土	赤口	サーカスの日	19.0	8.0	☀️
10/27	日	先勝	世界新記録の日	21.1	13.6	☁️



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**

いよいよ秋も本番に…!!

気温が15℃を下回ると鍋物が売れ始めると言われますが、日本気象協会でも寒さや空気の乾燥具合などから“鍋もの指数”という数値を出しています。天気予報のついでに、チェックしてみませんか？

10月も後半になり、生さんま・生かつおも脂がのってきました。さんまは焼き立ての塩焼きに、かつおは刺身で！秋の美味しさを、たっぷり味わいましょう！



鍋具材には、たら・かき・秋さけがオススメ。特に秋さけは安定入荷が続いていますので、フライ・チャンチャン焼き・シチューなどもお召上がり下さい！

オススメ! タルタルソースで！
秋さけのフライ!

秋本番です！
食欲の秋の食卓にはコレッ!

- **新物 銀鮭フィーレ** <チリ産 トリムC> …k1,450円～ ジャガイモと一緒にマヨネーズ焼き!
- **新物 定塩紅鮭** <ロシア産 9~10枚>…k1,400円～
- **新物 定塩銀鮭** <チリ産 9~10枚>…k1,100円～
ふんわり柔らかな美味しさは新物ならではの!
- **醤油いくら** <北海道産 500g>…k7,000円～
キノコや秋鮭の Pasta に彩りのトッピング!
- **紅子** <アメリカ産 各種>…k3,600円～
おにぎりの具としてオススメの一品!
- **ホッキ貝サラダ** <三幸 90g>…@180円～
- **磯貝わさび** <三幸 85g>…@180円～
- **数の子入りういなか** <三幸 85g>…@180円～
ロングセラーの珍味3品のご紹介! 寒い日は熱燗と一緒に晩酌のお供としていかがですか?

● **今週の見通し**

(10月21日~10月27日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
生かつお	宮城県沖他	3k/1尾	k1,200~600円	➡
生さんま	三陸沖他	4k/25~33尾	k1,500~800円	➡
ぶり	北海道沖他	6~10k/1尾	k900~500円	➡
するめいか	青森県沖他	20~25入	箱6,000~5,000円	➡
いわし	青森県沖他	4k/約45尾	箱2,000~1,600円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
かにフレーク	ロシア	300g	p1,350円~	➡
かに爪	ロシア	400g	p2,800円~	➡
冷凍 いわしすりみ	宮城県	5k	k750円~	➡
冷凍 さんますりみ	宮城県	5k	k700円~	➡
赤貝	宮城県沖	4k	k2,500円~	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
生いくら	北海道	3k	k3,800円~	➡
秋さけ(オス)	北海道沖	3k台/1尾	k700円~	➡
小あじ	秋田県沖	4.2k	k350円~	➡
真がれい	福島県沖	3k/10~14入	k850円~	➡
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	青森県・北海道沖	—	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**
秋さけフィーレ
<北海道産他 5k/4~7枚>
…k1,100~800円 はらこ飯はもちろん、ホイル焼きやフライも美味しい秋鮭メニュー!
- **特種**
かに棒
<アメリカ産>…(400g)p4,300円~ (300g)p2,350円~ かに鍋にもぴったり! おもてなしやお祝いの食卓にオススメです!
- **鮮魚**
はらこ
<北海道産 3k>…k4,500円~
秋の味覚と言えば、はらこ飯!
あおりいか
<秋田県沖産 3.2k/15尾>
…k1,200円~ 王道の味付け! バター醤油炒め! 仕上げに青ネギを散らすと一層おいしく!
- **まぐろ**
めばちまぐろ
<塩釜・銚子沖産他> 「ひがしもの」の品質が良くなってきています! まだ食べていない方はぜひ!