



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

今年の「立冬」は11月8日。二十四節季の1つ、立冬は冬の気配を感じる日とされ、暦の上ではこの日より冬！実際にはまだ紅葉のきれいな頃ですが、冬が近づいてきたな…と感じる時期でもあります。

また、立冬には“日付の立冬”と“期間の立冬”の2種類の考え方があり、日付としては11月8日ですが、11月8日から次の二十四節季である小雪(11月22日)の前日が立冬の期間となります。

さて、立冬には行事食のようなものはありませんが、中国には“立冬補冬、補嘴空”ということわざがあり、立冬にはその時期に収穫されたものを食べて栄養を補給しましょう、という意味です。さんま・さば・さけ・かきなどは、今が旬の魚介類！旬のもので栄養補給し、来る冬に備えましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
11/4	月	大安	振替休日 ユネスコ憲章記念日	19.4	7.0	
11/5	火	赤口	世界津波の日 電報の日 いいりんこの日	16.8	12.5	
11/6	水	先勝	アパート記念日	15.6	12.1	
11/7	木	友引	鍋の日	17.7	10.2	
11/8	金	先負	立冬 レントゲンの日	17.1	11.5	
11/9	土	仏滅	119番の日 換気の日	18.0	12.6	
11/10	日	大安	エレベーターの日 ハンドクリームの日	18.3	14.5	



仙都魚類は、「食料王国みやぎ」を応援しています。

● **今週のおすすめ情報**

● **秋真っ盛りの紅葉シーズンです…！！**

今年は10月中旬頃から、さんまも脂ののった大型サイズが入荷してくるなど、秋の魚のスタートが遅めでした。生さんまの他、秋さけ・生かつお・真さばなど、まだまだ美味しい秋の魚が入荷中です。今年の秋の味覚を、十分に楽しみましょう！

その他、かれい類やわらさなどもオススメの魚です。煮魚や揚げ物といったホットメニューも売り込んでいきましょう。もちろん、鍋用の定番商材も忘れずに！



また、11月になると世間の広告などもクリスマスや年末の話題に切り替わります。パーティーメニューやおせち料理などを意識して、12月商戦に繋げていきましょう！

オススメ! 秋冬の定番おかず!
かれいの煮付!

体調管理には要注意!

11月の食卓にはコレッ♪

- **数の子** <アメリカ産他 各種>…k3,800円～
- **味付数の子** <カナダ大西洋産他 各種>…k2,600円～
年末年始を見据えて、そろそろ売り込み準備を!
- **うま塩エビナゲット** ● **いかチーズナゲット**
- **白身磯辺天** <極洋 各500g>…各@700円～
子どもにも大人気のフリスナック3種です! お弁当のおかずにも便利に使える嬉しい一品! パーティメニューにも大活躍!
- **銀鮭フィール** <チリ産 トリム-C>…k1,300円～
- **銀鮭フィール** <三陸産 トリム-C>…k1,800円～
- **秋鮭フィール** <三陸産 トリム-C>…k1,400円～
骨取り商材なので、鍋用にもぜひオススメします!
チャンチャン焼き・フライ・ホイル焼きなどでも美味しくお召し上がり下さい!

● **今週の見通し**

(11月4日～11月10日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
遠海課 ☎022-237-8320				
たらフィール	北海道沖他	5k/5～10枚	k1,000～800円	➡
尾長まぐろフィール	和歌山県他	7～8k	k1,400～1,200円	➡
生かつお	宮城県沖他	3k台/1尾	k1,500～800円	➡
わらさ	鳥取県沖他	約9k/2尾	k500～400円	➡
真さば	宮城県沖他	6～10尾	箱2,500～1,200円	➡
特種課 ☎022-237-8325				
かに棒	アメリカ	400g	p4,300円～	➡
かに爪	ロシア	400g	p2,800円～	➡
冷凍さんますりみ	宮城県	5k	k750円	➡
冷凍いわしすりみ	宮城県	5k	k700円～	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k2,000円～	➡
鮮魚課 ☎022-237-8323				
真がれい	宮城県沖	3k/10～12入	k600円～	➡
どんこ	青森県沖他	6k/10～12尾	k700円～	➡
真白子	福島県	2k	k6,000円～	➡
あんこう	福島県沖	5～6k/1尾	k1,100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**

● **生さんま**

<三陸沖産他 4k/27～32尾>
…k800～500円 焼いてほぐしたさんまを、ネギや生姜と一緒に炊き立て混ぜ込めば、さんまご飯の完成です!

● **特種**

● **かにフレーク**

<ロシア産 400g>…p2,200円～ 秋メニューには、ポカポカ温まるかに雑炊もオススメです!

● **鮮魚**

● **なめたがれい**

<福島県沖産他 3k/10～12入>
…k1,100円～ 年末に向けて仙台では欠かせない魚! 煮魚や一夜干しで!

● **天然 真だい**

<宮城県沖産他 1.5～2k/1尾>
…k1,300円～ 天然物は皮目や出汁が美味しいので、刺身の他に酒蒸しや汁物でもお召し上がり下さい!

● **まぐろ**

● **めばちまぐろ**

<塩釜・銚子沖産他> 東沖漁場のベストシーズンです。塩蔵のひがしもの、ぜひお召し上がり下さい!