



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

“鮭=魚+圭”であり“圭=十一+十一”となる事から、11月11日は「鮭の日」です。魚離れが心配される現在でも、使い勝手が良く、どんな味付けにも合う鮭は、老若男女を問わずに人気のある魚の1つ!

そんな鮭は、栄養バランスにも優れ、海外ではスーパーフードとも言われるほど…! 特に注目したいのは“アスタキサンチン”という栄養素です。ある臨床試験では、アスタキサンチンを摂取する事で、身体的な疲労感の回復だけでなく、精神的疲労によって低下する頭の回転力や集中力が向上し、イライラも低減、さらに疲労によるミスの発生が抑えられる、という結果も得られたそうです。

美味しくて栄養豊富! いいコトだらけの鮭、どんな食べ方で味わってみますか?

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
11/11	月	赤口	鮭の日 ピーナッツの日	18.0	9.0	
11/12	火	先勝	洋服記念日 皮膚の日	16.7	8.7	
11/13	水	友引	休市 うるしの日	16.1	10.6	
11/14	木	先負	ギネス世界記録の日	15.7	5.6	
11/15	金	仏滅	七五三 かまぼこの日	14.3	7.2	
11/16	土	大安	自然薯の日 幼稚園記念日	15.1	3.7	
11/17	日	赤口	将棋の日	15.6	8.5	



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**

七五三などのハレの日には…!!

11月に入り、初雪や初霜の便りも聞くようになりました。朝晩はグッと冷え込んできたので、やはり鍋メニューが人気! 使い勝手の良いたらフィーレは、入荷も安定しているので特にオススメです。湯豆腐・キムチ鍋・みぞれ鍋などの他、照り焼き・ムニエル・シチューなどにも大活躍の商材です。

また、11月15日は七五三です。お祝いには出世魚のぶりがオススメ! 良品が入荷していますので、この機会にぜひお召し



上がり下さい。東沖のめばちまぐろ・ひがしものもベストシーズンです。ちらし寿司や手まり寿司なども、七五三の人気メニューです。

**オススメ!** 七五三に!  
手まり寿司!

「鮭の日」に「七五三」!  
11月中旬の食卓にはコレッ!

- 塩数の子 <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~  
11月18日より、魚卵売場で数の子の販売開始です。
- 醤油いくら <北海道産 500g>…k7,000円~  
七五三など、お祝いの食卓の彩りに!
- 定塩トラウトフィーレ <チリ産 8k/12~14枚>  
…k1,100~
- 定塩銀鮭フィーレ <チリ産 10k/18~20枚>  
…k900円~
- 定塩紅鮭フィーレ <ロシア産 8k/12~14枚>  
…k1,200円~ 「鮭の日」に! 半身特売用です!
- たこやき <富士通商 10粒>…@100円~
- チヂミ <富士通商 200g>…@100円~
- お好み焼き <富士通商 180g>…@100円~  
ちびっこに人気のスナック惣菜! 完全油調品です。

● **今週の見通し**

(11月11日~11月17日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
<b>遠海課</b> ☎022-237-8320				
生かつお	宮城県沖他	3k台/1尾	k1,500~700円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7~8k	k1,400~1,200円	➡
生さんま	三陸沖	4k/27~32尾	k800~500円	➡
たらフィーレ	北海道他	5k/4~6枚	k1,000~700円	➡
するめいか	青森県沖	15~20入	箱7,000~5,000円	➡
<b>特種課</b> ☎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 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~	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k2,000円~	➡
<b>鮮魚課</b> ☎022-237-8323				
ちだい	福島県沖	3k/10~12尾	k400円~	➡
真たら(オス)	青森県沖他	4~6k/1尾	k1,300円~	➡
白魚	青森県	200g/パック	k2,000円~	➡
のどぐろ	宮城県沖他	4k/バラ	k600円~	➡
<b>鮮まぐろ課</b> ☎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**  
ぶり

<北海道沖産他 10k上/1尾>  
…k1,000~700円 刺身・照焼き・ソテー・ぶり大根…、美味しく味わえるメニューも豊富です!

● **特種**

かにフレーク

<ロシア産 400g>…p2,200円~ かに玉やかにチャーハンは、子どもにもオススメのハレの日メニュー!

● **鮮魚**

真がれい

<宮城県沖産他 3k/10~14入>  
…k550円~ 煮魚はもちろん、小さいサイズは丸ごと唐揚げに!

やなぎがれい

<宮城県沖産他 3k/10~15入>  
…k1,300円~ 一夜干しにして旨味を凝縮させた塩焼きが美味しい!

● **まぐろ**

めばちまぐろ

<塩釜・銚子沖産他> 東沖漁場のひがしもの、良品入荷中です。