



● **今週のカレンダー**

※気象データは2018年分

12月13日は「ビタミンの日」。明治43年(1910年)、鈴木梅太郎博士が米糠の中に脚気予防の成分を発見し、これを「オリザニン」と名付けて東京化学会で発表した日に因んでいます。オリザニンは後にビタミンB1と同じ物質だと判明したため、現在ではビタミンという名称が普及しています。

ビタミンはエネルギーや体を作る成分ではないものの、人が健全に成長し健康を維持する働きをします。いわば他の栄養素が上手く働くための潤滑油!

ビタミンの必要量はとても少ないのですが、体内ではほぼ作る事が出来ないの、食べ物から摂る事が重要です。ビタミンと言うと野菜や果物を連想しがちですが、魚介類もビタミンの宝庫!旬の魚を食べ、寒さに負けない体を作りましょう!

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
12/9	月	大安	障害者の日	4.3	-2.4	
12/10	火	赤口	世界人権デー ノーベル賞授賞式	5.7	0.7	
12/11	水	先勝	休市 胃腸の日	6.6	-1.3	
12/12	木	友引	漢字の日	9.0	0.4	
12/13	金	先負	ビタミンの日 双子の日	6.9	1.2	
12/14	土	仏滅	南極の日	5.7	1.6	
12/15	日	大安	観光バス記念日 年賀郵便特別扱い開始	5.5	-1.1	



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**

● **冬休みやクリスマスを見据えて...!!**

12月に入り、季節は一気に冬に切り替わったようです。そして、市場への入荷状況としては、主に鮮魚に関しては安定入荷が続いています。時化気味ではあるものの、たら類・なめたがれいなどこの時期に人気のある魚種は順調入荷中。良品が入荷していますので、鍋・煮魚・揚げ物など、あったかメニューでお召し上がり下さい。

魚卵関係は年末が近づくにつれ相場は上がり気味ですが、たらこ・明太子や塩鮭の姿切身などは安定した価格になっていますので、ぜひご贈答用などにご利用下さい。



オススメ! クリスマスにも!
タラフライ!

● **年末商品情報①!**

● **12月の食卓にはコレッ!**

- **数の子** <産地各地 各種>
…(味付)k2,500円~ (塩)k3,800円~ やや品薄気味のため、早めの手当てが必要です!
- **塩いくら** <北海道産 1k>…k8,500円~
- **醤油いくら** <北海道産 500g・250g>
…k7,000円~ いくら類はやや値上げで推移中です。
- **えびフリッター** <極洋 1k>…k1,800円~
- **ホッキ貝サラダ** <大栄フーズ 1k>…k1,600円~
- **サーモンマリネ** <中外フーズ 800g>…@1,900円~
彩りの良い洋風惣菜3品!クリスマス向けに!
- **紅鮭姿切** <ロシア産 切身・真空>…@6,000円~
- **時鮭姿切** <ロシア産 切身・真空>…@5,800円~
年末の贈答品にオススメの姿切身!オススメ品です!
- **秋鮭姿切** <北海道産 切身・真空>…@4,000円~

● **今週の見通し**

(12月9日~12月15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	7~8k	k1,500~1,200円	➡
助白子パック	北海道	500g/15~20入	p600~500円	➡
するめいか	北海道沖他	10~20尾	箱6,000~4,000円	➡
ぶり	石川県沖他	9~12k/1尾	k2,500~2,000円	➡
なめたがれい(オス)	北海道沖	3k/4~8入	k1,100~800円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
かに棒	アメリカ	400g	p4,300円~	➡
かにフレーク	ロシア	400g	p2,200円~	➡
かに爪	ロシア	400g	p2,800円~	➡
ポイルほたて	青森県	500g	k1,300円~	➡
はまぐり	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
柳がれい	宮城県沖他	3k/15~20入	k1,300円~	➡
のどぐろ	福島県沖	3k/25~28尾	k700円~	➡
真たら(オス)	青森県沖他	3~4k/1尾	k1,500円~	➡
真たら(メス)	青森県沖他	3~4k/1尾	k900円~	➡
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
めばちまぐろ	塩釜・銚子沖他	—	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**

● **子持なめたがれい**

<北海道産他 1~3入>

…k1,800~1,500円 煮付はもちろんですが、肉厚なものは焼き魚や唐揚げにしても美味しい!

● **特種**

● **酒蒸しホタテ**

<青森県産 100g>…p300円~
シーフードサラダもオススメ!クリスマス向けの洋風メニューの1つにいかがですか?

● **鮮魚**

● **さわら**

<宮城県沖産 2~3k/1尾>

…k1,300円~ バター醤油で、和風ムニエルはいかがですか?

● **白魚**

<茨城県産 1k>…k1,500円~

かき揚げや卵とじが定番の食べ方!唐揚げにしても酒の肴のもう一品にも!

● **まぐろ**

● **天然 本まぐろ**

<青森県・北海道沖産> 時化が多いですが、品質は向上中!