

● 今週のカレンダー

※気象データは2019年分

あけましておめでとうございます。本年もどうぞ
よろしく願い申し上げます。

1月15日は「いい(1)いち(1)ご(5)」の語呂合わせ
から「いちごの日」と制定されています。

生食での消費量が世界一になるほど日本人が大好き
ないちごは、バラ科の多年草で分類学上では野菜、
流通上は果物として扱われる果実の野菜と呼ばれて
います。また、いちごはビタミンCが豊富で、2粒で
レモン1個分、6粒も食べれば1日に必要なビタミン
Cを摂る事が出来ます。ビタミンCは免疫機能を向上
させるので、風邪の予防に効果的！

美味しいいちごを食べて、これからの寒い季節を
健康に過ごしましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
1/13	月	赤口	成人の日	6.2	-0.9	☁
1/14	火	先勝	どんと祭	6.2	-1.2	☀
1/15	水	友引	いちごの日 小正月	7.8	-2.3	☁
1/16	木	先負	藪入り 囲炉裏の日	5.5	2.0	☀
1/17	金	仏滅	阪神淡路大震災記念日 おむすびの日	6.5	-1.5	☀
1/18	土	大安	冬土用入 振袖火事の日	4.0	-1.2	☁
1/19	日	赤口	のど自慢の日 空気清浄器の日	7.2	-1.9	☀

食材王国みやぎ

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

成人式などのハレの行事にオススメは…！？

年末年始は、どのようにお過ごしだったでしょうか。年末はク
リスマスパーティーに忘年会、年が明けてからはお正月料理と、
普段とは違う食生活で、胃腸が弱ってきていませんか？お疲れ気
味の胃腸には、消化の良い白身魚や鮭がオススメ！真たら・かれ
い類・塩鮭などは相場も落ち着いていますので、胃腸にもお財布
にも優しいオススメ食材です。



また、今年の成人式は1月13日
です。成人式のお祝いには、わら
さ類などの出世魚、おめでたい真
だいはうってつけの商材です。そ
の他、まぐろ・さわら・尾長ま
ぐろも美味しい刺身商材です。ぜひ
お召し上がり下さい！

オススメ! 疲れた胃腸に!
たら鍋!

今年もスタートしています!
1月の食卓にはコレッ♪

- 紅子 <アメリカ産 各種>…k3,600円～
品薄で、やや相場は上がっています。
- 明太子 ● たらこ <ロシア・アメリカ産 各種>
…各k2,000円～ 年明けの食卓にはお財布に優しい
商品も人気!
- 赤魚粕 <ヒットエスフーズ 約160g>…切120円～
- 焼鮭ほぐし <道南冷蔵 180g>…@400円～
おにぎりの具やお弁当など、冬休み明けから大活躍
間違いなしの商品です!
- わかめ煮竹の子入 <三幸 3k>…k900円～
春らしさを感じる惣菜で、食卓を彩りましょう。
- トラウトフィーレ <チリ産 トリム-E
若い人を中心に人気のあるサーモンは、成人式の刺身
盛にもぜひお勧めします!

● 今週の見通し

(1月13日～1月19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	k1,300～1,100円	➡
真白子	青森県他	3k	k8,000～2,500円	➡
真さば	岩手県沖他	5～7尾	箱3,500～2,000円	➡
わらさ	千葉県沖他	約9k/3尾	k600～400円	➡
さわら	福井県沖他	3～4k/1尾	k1,300～1,100円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,600円～	➡
はまぐり	中国	2k	k800円～	➡
ホンピノス	千葉県沖	5k	k400円～	➡
あさり	北海道沖	5k	k900円～	➡
かに爪	ロシア	400g	p2,800円～	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
ひらめ	各地	1.5～2k/1入	k2,000円～	↓
赤なまこ	各地	5k	k2,000円～	↓
さわら	宮城県沖他	3～4k/1尾	k1,400円～	↓
あん肝	中国	1k	k600円～	↓
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
めばちまぐろ	千葉・和歌山県沖他	—	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

たらフィーレ
<青森県産他 約5.8k/5～8枚>
…k1,400～1,100円 市販のシ
チューの素を使ったクリーム煮は、お
手軽な寒い日のホットメニューに!

● 特種

白魚
<福島県産 200g>…k2,800円～
春先取り!お吸い物・卵とじ・天ぷら
で召し上がれ!

● 近海

身欠ふぐ
<長崎県産 1k/2入>…k4,500円～
鍋や唐揚げなどの熱々メニューをオス
スメします。

真たら(オス)

<青森県産 5～6k/1尾>
…k1,000円～ 白子と一緒にたら鍋
に!ネギと削り節の醤油ダレや、柚子
胡椒・梅ポン酢など変わったタレもお
試し下さい!

● まぐろ

天然 本まぐろ
<塩釜・銚子産他> 成人式のお祝い
に、本まぐろのお刺身はいかがです
か?