

● 今週のカレンダー

※気象データは2019年分

今年の「大寒」は1月20日。冷え込みも厳しく、最も寒い時期です。大寒は二十四節季の最後の節季で、ここを乗り越れば春ももうすぐ…のはず。寒稽古や寒中水泳が行われるのも、この時期になります。

また、この寒気を利用して、凍み豆腐・寒天・酒・味噌・醤油などの仕込みが行われます。1年で最も気温が低く雑菌が繁殖しにくいこの時期の水は「寒の水」と呼ばれ、酒や醤油の「寒仕込み」に使われてきました。他に、寒い中で干すことで身が締まり、傷むことなく発酵熟成が出来る「寒風干し」も、魚をより美味しく食べる方法の1つ。

冬は、美味しいものを仕込むためには、最適な季節かもしれませんね。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(図)
1/20	月	先勝	大寒	7.6	-0.1	
1/21	火	友引	料理番組の日	3.2	-1.1	
1/22	水	先負	休市 カレーの日	5.6	-1.4	
1/23	木	仏滅	八甲田山の日	9.7	-1.2	
1/24	金	大安	郵便制度施行記念日 ゴールドラッシュデー	2.6	-1.1	
1/25	土	先勝	中華まんの日 ホットケーキの日	2.5	-2.0	
1/26	日	友引	パーキングメーターの日	1.4	-2.1	

● 今週のおすすめ情報

インフルエンザが流行る時期…??

今年はや暖冬と言われているものの、大寒の頃は寒さが厳しくなります。同時に、インフルエンザが猛威を振るう時期。仙台市では、毎年1月後半から2月前半にインフルエンザ患者数が一気に増えます。正月疲れが出る頃でもあり、体調を崩しやすい時には、胃腸に優しい食べ物で体を労わりましょう。

寒の時期と言えば、寒魚！寒魚と言えば、寒たら・寒ひら寒しじみ・寒ぶり・寒さば…！どれも今が栄養も美味しさもたっぷりの旬の魚です。たらはたらちり鍋、ひらめは昆布めしじみは味噌汁、ぶりは刺身、さばは煮魚、といった食べ方はいかがですか？寒の美味しさを満喫して下さい！



**オススメ!** ぽかぽか温まる！  
たら酒粕汁！

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

寒さが厳しくなってきます！  
大寒の食卓にはコレッ♪

- 醤油いくら <北海道産 500g>…k7,500円～
- すしっ子 <アイスランド産 500g>…@950円～
- とびっ子 <パルー産 500g>…k1,500円～  
年末から引き続き相場が不安定になりやすいので、節分の準備はお早めに！
- さば水煮 <味の加久の屋 200g>…@300円～
- 紅鮭ほぐし <道南冷蔵 65g>…@280円～
- 桜白魚 <中外フーズ 800g>…@2,300円～  
数量限定の新製品！新鮮な白魚に刻んだ桜葉を和え、きれいな桜色に仕上げました。ほんのり香る桜の風味が早春にぴったり！
- トラウトフィーレ <チリ産 トリム-E>…k1,700円～
- 定塩銀鮭 <チリ産 7～8枚>…k950円～

● 今週の見通し

(1月20日～1月26日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
<b>■遠海課</b> ☎022-237-8320				
真白子	青森県他	3～5k	k4,000～1,500円	➡
真たらこ	青森県他	3～5k	k500～300円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7～9k	k1,300～1,000円	➡
きんめだい	千葉県沖他	約5k/3～5尾	k2,500～2,000円	➡
やりいか	青森県沖他	3.3k/約16入	k2,000～1,800円	➡
<b>■特種課</b> ☎022-237-8325				
近海はまぐり	千葉県沖	5k	K1,500円～	➡
ホンピノス	千葉県沖	5k	k400円～	➡
あさり	熊本県沖	5k	k650円～	➡
貝ほっき	宮城県沖	10玉入	個200円～	➡
はまぐり	中国	2k	k1,000円～	➡
<b>■鮮魚課</b> ☎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～	↓
<b>■鮮まぐろ課</b> ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	塩釜・千葉県沖他	—	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

たらフィーレ

<青森県産他 約5.8k/6～8枚>  
…k900～800円 入荷は順調！この機会にタラメニュー祭りを！鍋・フライ・シチューなどにぜひ！

●特種

白魚

<福島県沖産 200gパック>  
…p500円～ 卵とじの他に、天ぷらも美味しい食べ方の1つ！天つゆで食べるのがオススメです。

●近海

ひらめ

<各地 1.0～1.5k/1入>…k1,500円～

真たら(オス)

<青森県沖産他 5～6k/1尾>  
…k600円～ ひらめ・真たら、どちらも寒魚で有名な魚です。刺身や鍋などで美味しく召し上がって下さい。

●まぐろ

めばちまぐろ

<和歌山・沖縄県沖産他> 空輸のめばちまぐろが少ない中、国産のめばちまぐろをおすすめします！