



● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

3月10日は「さ(3)とう(10)」の語呂合わせから「砂糖の日」です。砂糖の優れた栄養価を見直す日として制定されました。

さて、人の体内の臓器で一番エネルギーを使うのは何かと言えば、脳！脳がうまく機能するには、1日分のエネルギーの約20%が必要になります。そして、この脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけ。安静にしている状態でも、1日に約100g、1時間では約4gものブドウ糖がエネルギーとして使われています。疲れた時に甘いものを食べると元気になるのは、エネルギー不足になった脳へ、エネルギー源として砂糖の中のブドウ糖が使われるためです。

砂糖は太ると思われるがちですが、疲れを感じたらお砂糖パワーを借りるのもいいかもしれませんね。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
3/9	月	仏滅	ありがとうの日	13.7	1.3	
3/10	火	大安	ミントの日 砂糖の日	17.8	3.9	
3/11	水	赤口	休市 東日本大震災発災の日	11.4	6.2	
3/12	木	先勝	サイフの日	14.2	6.9	
3/13	金	友引	サンドイッチデー 青函トンネル開業記念日	13.2	3.9	
3/14	土	先負	ホワイトデー 数学の日	8.6	0.9	
3/15	日	仏滅	オリーブの日 万国博デー 靴の日	10.1	1.2	



仙都魚類(株)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**

**おうちで食べるご飯にオススメは…!?**

今年の春休みはちょっと長め…。ご家庭での食事準備では、手軽・簡単なものが大歓迎！パスタを茹でれば後は混ぜるだけのパスタソースは、最近人気の食材です。たらこ・明太子のパスタソースは、大人も子供も大好きな味！また、塩鮭などの塩干品も、混ぜご飯やチャーハンにしたり、おにぎりの具にしたりと使い勝手の良い定番品です。お馴染みの味で、春休みの食卓を賑わせましょう。



春の旬食材としては、海藻がオススメ！生の海藻が食べられるのは春先の今だけです。塩蔵品や乾燥品とは違った、格別の歯応えや風味が味わえます。味噌汁・サラダ・煮物などで、ぜひお召し上がり下さい。

**オススメ!** 簡単で美味しい旬の味！  
生わかめとツナのサラダ!

春休みご飯・第1弾!

お手軽な食卓にはコレッ!

- **定塩紅鮭** <ロシア産 背>…k1,600円～
- **定塩銀鮭** <チリ産 背>…k850円～  
小さ目の切り身にして、お弁当にいかがですか?
- **たらこ** ● **明太子** <ロシア・アメリカ産 各種>  
…各k2,000円～ 焼きたらこにしても美味しい!
- **たらこ・明太子パスタソース**  
<ロシア・アメリカ産 100g>…@280円～  
売れ筋商品! 茹でたパスタと混ぜるだけ! 春休みご飯にオススメです!
- **さわら西京** <三晃食品 60g>…切95円～  
リーズナブルなおかずとしていかがですか?
- **あさりしぐれ** <中外フーズ 1k>…k1,500円～  
あさりの旨味と生姜の風味がベストマッチ!

● **今週の見通し**

(3月9日～3月15日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
<b>■遠海課</b> ☎022-237-8320				
生ほたるいか	富山県沖	8合	枚800~500円	➡
ボイルほたるいか	兵庫県他	5合	枚550~450円	➡
たらフィーレ	北海道他	5k/4~6枚	k700~600円	➡
貝ほっき	青森県沖他	11k/約50個	k350~300円	➡
生かつお	千葉県沖他	3~6k/1尾	k1,000~700円	➡
<b>■特種課</b> ☎022-237-8325				
生わかめ	宮城県沖	3k	k400円~	➡
生めかぶ	宮城県沖	3k	k600円~	➡
ふのり	宮城県沖	50gパック	p200円~	➡
あさり	北海道沖	5k	k1,500円~	➡
さざえ	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡
<b>■鮮魚課</b> ☎022-237-8323				
白魚	福島県沖他	200gパック	k1,800円~	↓
きんき	岩手県沖	3k/7~8尾	k3,500円~	↓
なめたがれい(オス)	福島県沖	3k/4~7入	k700円~	↓
めひかり	福島県沖他	3k	k1,000円~	↓
<b>■鮮まぐろ課</b> ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	山口県沖他	—	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**  
**にしん**  
<北海道沖産 4k/約11尾>  
…k600~400円 塩焼きにする時は、事前に塩を振っておくと身が締まって美味しさがアップします!
- **特種**  
**荳わかめ**  
<宮城県沖産 2k>…k300円~  
春の海鮮サラダや酢の物に! コリコリした歯ごたえも楽しめます!
- **近海**  
**ほたて稚貝**  
<青森県沖産 4k>…箱1,000円~  
春キャベツと一緒に酒蒸しにするのもオススメの食べ方です!
- **黒めばる**  
<福島県沖産他 3k/10~15尾>  
…k1,000円~ 唐揚げにしても美味しい! 二度揚げすれば、骨まで気にせずバリバリ食べられます!
- **まぐろ**  
**めばちまぐろ**  
<和歌山県沖産他> 和歌山県産の他、宮崎・鹿児島県からの入荷が主体になってきました。