



● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

3月22日の「世界水の日」は、水はとても大切であり、きれいで安全な水を使えるようにする重要性について世界中の人々と一緒に考えるための日です。

水には硬度という基準があり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含んでいるほど硬度が高く、硬度が高いと硬水、低いと軟水となります。そして、日本の水の多くは高度の低い軟水です。緑茶のデリケートな香りを楽しむためには軟水が良く、ご飯を炊いたり出汁をとったりするのも、軟水が適していると言われています。

そのまま飲むだけでなく、色々な飲み物や料理にも使われている水。もちろん、食以外にもたくさん活用されています。この機会に、水の大切さを改めて意識してみましょう。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
3/16	月	大安	国立公園指定記念日	11.9	2.2	
3/17	火	赤口	漫画週刊誌の日 彼岸入	10.5	1.1	
3/18	水	先勝	明治村開村記念日	12.1	1.1	
3/19	木	友引	カメラ発明記念日	16.6	3.0	
3/20	金	先負	春分の日 太陽の日	16.7	4.8	
3/21	土	仏滅	カラー映画の日	14.0	7.4	
3/22	日	大安	世界水の日 放送記念日	13.0	11.0	



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**

引き続きの春休みに、春のお彼岸も…!!

長めの春休み、手間がかからない! 時間がかからない! そんな簡便食材が人気です。特に麺類は使い勝手が良いのか、売れ筋食材! 海鮮焼きそばやシーフードパスタなどには、シーフードミックスやパスタソースをオススメしましょう! 鮭フレークなどはご飯と混ぜるだけでOK! 定番の塩鮭・干物は焼くだけでOK! かわいい類も順調に入荷していますので、作り置き出来る煮魚もいかがですか?



また、春のお彼岸シーズンでもあります。まぐろ・やりいか・白魚など、旬の刺身食材や天ぷら食材なども、どんどんアピールしましょう!

オススメ!
春の味わい!
ほたるいかの炊き込みご飯!

春休みご飯・第2弾!

便利な食卓にはコレッ♪

- **かねふく パスタソース**
〈ロシア・アメリカ産 100g〉…@280円～
引き続き人気の売れ筋商品! お手軽パスタ!
- **紅子** 〈アメリカ産 各種〉…k3,600円～
炊き立てご飯に! おにぎりに!
- **紅鮭ハラス** 〈アメリカ産 180g/20入〉
…切220円～ 大根おろし+ポン酢も美味しい!
- **定塩紅鮭** 〈ロシア産 9~10枚〉…k1,200円～
- **定塩銀鮭** 〈チリ産 7~9枚〉…k900円～
朝ご飯の定番と言えば塩鮭! いかがですか?
- **あじたたき** 〈ジャパンシーフーズ 500g〉
…@1,400円～ 新鮮な真あじが原料です!
- **サバゴロほぐし** 〈あかふさ食品 80g〉…@260円～
- **鮭フレーク** 〈長根水産 60g×2p〉…@260円～
チャーハンにオススメしたいフレーク食材です!

● **今週の見通し**

(3月16日~3月22日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
にしん	北海道沖	5k/約17尾	k500~400円	➡
ほたて稚貝	青森県	約3k	箱1,200~1,000円	➡
生かつお	千葉県沖他	3~6k/1尾	k1,200~700円	➡
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7~8k	k1,300~1,100円	➡
やりいか	青森県沖他	3.3k/約13入	k1,600~1,400円	➡
■ 特種課 ☎022-237-8325				
生わかめ	宮城県沖	3k	k400円~	➡
茎わかめ	宮城県沖	2k	k300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~	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,500円~	➡
■ 鮮魚課 ☎022-237-8323				
ひらめ	福島県沖他	2~3k/1入	k1,500円~	➡
本ます	青森県沖他	2k台/1尾	k1,800円~	➡
天然 真だい	各地	2~3k/1尾	k1,500円~	➡
なめたがれい	福島県沖他	3k/3~7入	k800円~	➡
■ 鮮まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	山口県沖他	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	和歌山県・オーストラリア沖他	—	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**

ポイルほたるいか
〈富山県産 5合〉…枚600~500円
炊き込みご飯も美味しい食べ方! 色合いも春っぽくてオススメします。

● **特種**

あさり
〈北海道沖産 5k〉…k1,200円~
お味噌汁に! 酒蒸しに! パスタに! 手軽に旨味を味わえる旬の食材です!

● **近海**

白魚
〈福島県沖産他 200g〉…k1,800円~
ふんわりとした卵とじに、みつ葉を添えて! おじや風にしても美味しい出汁が味わえます!

● **黒めばる**

〈福島県沖産他 3k/10~14尾〉
…k1,100円~

● **まぐろ**

天然 インドまぐろ
〈ニュージーランド・インドネシア沖産〉
ニュージーランド産がオススメ! 刺身や山かけにしても美味しい!