



● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

今年の春の土用入りは、4月16日。この日から立夏の前日までが、春土用となります。春土用には「いの付く食べ物」や「白い食べ物」が良いとされています。例えば、いわし・いか・いくら…いも・いんげん豆・いちごなどはいかがでしょうか？

春土用の頃は、暖くなったり寒くなったり、気候も変わりやすく、そのために体調を崩しやすい時期でもあります。そこで、良質なたんぱく質やビタミンなどが豊富な食材を食べるのが良いとされています。先ほどのいの付く食べ物は、その点でもオススメの食材！いかといもで煮物にするなど、美味しさを組み合わせて料理を作るのもいいのでは？

春土用には、春を感じながら心も体もゆっくと過ごしましょう。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
4/13	月	大安	水産デー 喫茶店の日	16.8	3.0	☀️
4/14	火	赤口	フレンドリーデー タイタニックの日	16.9	4.9	☁️
4/15	水	先勝	休市 よいこの日	16.5	10.3	☀️
4/16	木	友引	春土用入 女子マラソンの日	19.1	8.3	☀️
4/17	金	先負	恐竜の日	19.7	6.0	☁️
4/18	土	仏滅	よい刃の日 発明の日	21.4	9.7	☀️
4/19	日	大安	地図の日	18.7	11.6	☁️



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**

4月も中旬！春真っ盛り…！！

桜も満開から、早くも散りかけてきました。日中は暖かい日が続いていますが、朝晩との気温差はまだあります。体調管理に努めましょう。

今の時期、養殖銀さけもオススメの食材！鮭鱒類に含まれる栄養素・アスタキサンチンには免疫力アップの効能もあると言われています。この時期、オススメの食材になります。



市場への入荷は、全体的に順調です。かわいい類も良品が入荷していますので、大きなサイズは焼き魚や煮魚に、小さなサイズは丸ごと唐揚げにして召し上がれ！

旬の味！
オススメ！ 銀鮭と新じゃがの
バター醤油炒め！

おいしく食べよう！

春の食卓にはコレッ！

- **すしっこ** <アイスランド産 500g>…k2,000円～
- **とびっこ** <ペルー産 500g>…k1,500円～
サラダやパスタのトッピングにプチプチ食感！
- **紅子** <アメリカ産 1等・2等>…k3,800円～
品薄気味で、やや相場上昇中です。
- **紅鮭寒風干し** <ロシア産 8枚入>…枚1,500円～
干す事で旨さが凝縮されています。
- **定塩紅鮭** <カナダ産 中辛>…k1,850円～
脂のり良し！焼き立てを白いご飯と一緒に！
- **ほっけみりん漬** <ホウショウ 約300g×2枚>
…p430円～
- **赤魚粕漬** <ヒットエスフーズ 約150g×2枚>
…p300円～ 焼くだけ簡単！漬け魚シリーズ！
- **サバ味噌** ● **サバ水煮** <味の加久の屋 各200g>
…各@330円～ 人気のサバ缶2種！

● **今週の見通し**

(4月13日～4月19日)

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	k1,400～1,100円	➡
真がれい	北海道沖	5k/15～25入	k500～400円	➡
子持黒がれい	北海道沖	5k/5～10入	k500～400円	➡
養殖銀さけフィーレ	宮城県	5k/6～10枚	k1,300～1,150円	➡
ポイルほたるいか	富山県	5合	枚600～500円	➡
■特殊近海1課 ☎022-237-8325				
新物 さわがに	宮城県	1kパック	p1,200円～	➡
白魚パック	宮城・福島県	200gパック	k2,000円～	➡
やりいか	千葉県沖他	3k/11～13入	k1,800円～	➡
本ます	青森・宮城県沖	2～3k/1尾	k1,200円～	➡
■特殊近海2課 ☎022-237-8323				
近海 はまぐり	千葉県沖	5k	k1,600円～	➡
ささえ	長崎県沖	5k	k1,600円～	➡
殻付とり貝	千葉県沖	5k	k1,800円～	➡
あさり	北海道沖	5k	k1,200円～	➡
白貝	北海道沖	5k	k600円～	➡
■まぐろ課 ☎022-237-8324				
インドまぐろ	ニュージーランド沖他	————	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	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**

生かつお

<千葉県沖産他 3～5k/1尾>
…k1,500～500円 刺身やたたきで食べるのはもちろんですが、手巻き寿司などにして海苔の風味をプラスするのもオススメ！

● **特近1**

新物 養殖 あゆ

<静岡県産 1k/12～13尾>
…k1,500円～ 今年の新物が入荷中！まずは塩焼きで美味しさを味わって下さい！

● **特近2**

ホンピノス

<千葉県沖産 5k>…k500円～ フライパンで作れるバター焼きはいかがですか？旨味たっぷりで食べ応えもあり！お酒のおつまみにも最適です。

● **まぐろ**

天然 本まぐろ

<塩釜・銚子沖産> 延縄で漁獲した本まぐろの入荷があります。良品のまぐろを、刺身や寿司でお召し上がり下さい！