



● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

立春から数えて88日目「八十八夜」。この日に摘まれたお茶を飲むと縁起が良いと言われています。

緑茶の栄養素と言えば、渋み成分のカテキン・苦み成分のカフェイン・うまみ成分のテアニンの他、ビタミンCやミネラルなど様々な栄養素を含んでいます。ペットボトルのお茶だと折角の栄養素が含まれない場合もあるので、出来れば急須で煎れたお茶がオススメです。…でもちょっと面倒…。そういう場合にオススメなのが粉末緑茶！その名の通り緑茶を粉末にしたものなので、お茶の栄養が丸ごと摂れる上にインスタントコーヒーのような手軽さでお茶を楽しむ事が出来ます。

免疫力を高める食材でもある緑茶、八十八夜の頃を問わずに、ぜひ毎日楽しんでみませんか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
4/27	月	友引	哲学の日 駅伝誕生の日	10.3	4.9	☀️
4/28	火	先負	シニアの日 缶ジュース発売記念日	16.8	5.3	☁️
4/29	水	仏滅	昭和の日 豊の日	17.3	6.6	☀️
4/30	木	大安	図書館記念日	13.2	10.1	☀️
5/1	金	赤口	八十八夜 緑茶の日 メーデー	20.9	11.9	☁️
5/2	土	先勝	鉛筆記念日	19.7	14.3	☁️
5/3	日	友引	憲法記念日	20.5	8.3	☔️

● **今週のおすすめ情報**

ゴールデンウィークの前半スタート…！！

今年は今までのゴールデンウィークと違って、テーマパークへ遊びに行ったり、旅行や遠出などは難しそう。おうちご飯もマンネリ気味…。そこで、ホットプレートや卓上コンロとフライパンを使ったバーベキューはいかがですか？晴れた日に屋外でのバーベキューも良いですが、室内でも十分に楽しめます。ホイル焼きやアヒージョなどもプラスすれば、メニューのバリエーションが広がります。いくつかの食材をまとめたセット販売も、定番のお手軽さ！



また、刺身は簡単料理の1つでもあります。まぐろ・生かつお・やりいか・養殖銀さけ…、今が旬の美味しい刺身食材は順調に入荷していますので、こちらぜひお召し上がり下さい！

オススメ！ レモンバター味で！
養殖銀鮭のホイル焼き！

時間をかけずに美味しいご飯！
簡単便利な食卓にはコレっ♪

- **定塩紅鮭 切身** <ロシア産 55g×5切>…p420円～
- **定塩銀鮭 切身** <チリ産 55g×5切>…p380円～
- **定塩銀鮭 切身** <チリ産 90g×3切>…p460円～
冷凍販売用の切身食材としていかがですか？
買い置きもOK！お弁当や朝食の一品にも使いやすい！
- **いかしゅうまい** ● **えび入り小龍包**
<ワールドフーズ 各6個>…各p200円～
- **えびぎょうざ** <ワールドフーズ 500g(25個)>
…p750円～ レンジアップ商品のオススメ・3アイ
テムです。スープの具などにもアレンジ可能！
- **とびっ子** <ペルー産 500g>…k1,500円～
- **醤油いくら** <アメリカ・ロシア産 チャン/500g>
…k4,500円～ こどもの日のちらし寿司には、彩りと
華々しさをプラスして盛り上げよう！
- **明太バラコ** <ロシア・アメリカ産 500g>
…k2,500円～ パスタや混ぜご飯に！

● **今週の見通し**

(4月27日～5月3日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
ボイルほたるいか	富山県	5合	枚600～400円	➡️
やりいか	千葉県沖他	3k/約15入	k1,800～1,600円	➡️
生かつお	千葉県沖他	3～10k/1尾	k1,200～600円	➡️
尾長まぐろフィーレ	和歌山県	約8k/2～3丁	k1,400～1,200円	➡️
真がれい	北海道沖他	5k/約20入	k500～400円	➡️
■ 特殊近海1課 ☎022-237-8325				
真そい	青森県沖他	4k/4～6尾	k800円～	➡️
黒たい	神奈川県沖他	5k～/4尾	k800円～	➡️
養殖 あゆ	静岡県他	1k/10～12尾	k1,500円～	➡️
さんめたい	千葉県沖	5k/6尾	k2,000円～	➡️
■ 特殊近海2課 ☎022-237-8323				
むきほや	宮城県	100g	本150円～	➡️
舌切り	三重県	70g	枚300円～	➡️
さざえ	長崎県沖	5k	k1,300円～	➡️
ホンピノス	千葉県沖	5k	k500円～	➡️
あわび	宮城県沖	5k	k14,000円～	➡️
■ まぐろ課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	塩釜・和歌山県沖他	—	お問い合わせ下さい	➡️
めばちまぐろ	ニュージーランド・沖縄県沖他	—	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。

● **お買得情報**

● **遠海**
養殖 銀鮭フィーレ
<宮城県産 5k/約10枚>
…k1,100～900円 ホイル焼きには、
新じゃがと合わせた味噌マヨ味もオス
スメ！数種類の味を食べ比べてみるの
もいかがですか？

● **特近1**

活〆 ひらめ
<秋田・千葉県産他 1.0～2.0k/1入>
…k1,600円～ 薄造りの刺身はもち
ろん、凝縮した旨味が味わえる昆布〆
も捨てがたい…！フランス料理風にム
ニエルでも美味しい！

● **特近2**

養殖 殻付ほや
<宮城県産 3k>…個130円～
刺身やほや酢が一般的ですが、実はア
ヒージョの具にもピッタリ！磯の香り
が楽しめます！お試し下さい！

● **まぐろ**

インドまぐろ
<ニュージーランド沖産他>
良品が入荷中です！そのまま刺身でも
美味しいですが、少し火を入れたレア
ステーキ風もオススメの食べ方！