



● 今週のカレンダー

※気象データは2019年分

5月12日は「アセロラの日」。この頃が、アセロラ初出荷の時期になります。アセロラは、レモンの約34倍という圧倒的な天然ビタミンC量を誇ります。なぜこんなにビタミンCが豊富なのかと言えば、要因の1つは紫外線対策！植物は紫外線から身を守るために、大量のビタミンCを合成しているのです。

ビタミンCの他に、アセロラはポリフェノールも多く含みます。ビタミンCとポリフェノール、どちらもシミやソバカスの原因となるメラニンの生成を抑制する働きがあるため、アセロラは美肌フルーツと言える可能性も…！また、ビタミンCとポリフェノールは、体の抵抗力も高めてくれます。アセロラを使った食品を食べて、健康維持に努めましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
5/11	月	仏滅	長良川鵜飼い開きの日	20.0	11.4	☀️
5/12	火	大安	アセロラの日 ナイチンゲール・デー	16.6	9.8	☀️
5/13	水	赤口	休市 愛犬の日 竹酔日	16.9	6.9	☀️
5/14	木	先勝	温度計の日 種痘の日	18.8	10.6	☁️
5/15	金	友引	ヨーグルトの日	19.6	14.3	☁️
5/16	土	先負	旅の日	21.7	14.0	☀️
5/17	日	仏滅	世界電気通信記念日	21.6	13.9	☀️

● 今週のおすすめ情報

初夏にオススメの旬食材…！！

暦も5月に入り、少しずつ初夏を意識するような気候になってきました。市場への入荷は、全体的に安定しています。

旬真っ盛りとなったほよも、入荷量・相場ともに落ち着いています。きゅうりと大葉の千切りと一緒に、初夏の夜にいかがですか？殻付ほよの他、使いやすいむきほよも揃っていますので、ご利用ください。養殖銀さげ・あなご・ポイルしゃこもオススメ！美味しい旬の時期を逃がさないよう、お召し上がりください。



また、「おうち居酒屋」にも、手軽で便利に使える塩干惣菜品が揃っています。気温があがった日には、ビールと一緒に海鮮珍味やくら焼肉はいかがですか？

**オススメ!** おうち居酒屋メニュー！  
さざえのアヒーショ!

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

おうちで美味しく！

簡単・便利な食卓にはコレッ♪

- 塩紅子(解冻子) <アメリカ産 1k>…k3,000円～
- くじら焼肉 <北西太平洋 240g>…@300円～  
バーベキューにもぴったり！
- 定塩紅鮭 <ロシア産 中辛/9～10枚>…k1,400円～
- 定塩紅鮭 <ロシア産 辛口/9～10枚>  
…k1,450円～ 毎日食べても飽きない美味しさ！  
暑くなってきたので、辛口もオススメします！
- いかわさび <三幸 100g>…p180円～
- にしんマリネ <三幸 105g>…p180円～
- スパイシーほたて貝ひも <三幸 85g>  
…p180円～ 巣ごもり消費にうってつけのスピード  
おつまみ3品です！盛り付けるだけで居酒屋の  
お通し風の一品が完成！おうち居酒屋をお楽しみ  
下さい！

● 今週の見通し (5月11日～5月17日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
<b>遠海課</b> ☎022-237-8320				
生かつお	千葉県沖他	3～8k/1尾	k1,300～500円	➡️
尾長まぐろフィーレ	和歌山県他	7～8k	k1,400～1,200円	➡️
白えび	富山県沖	8合	枚800～700円	➡️
ポイルほたるいか	福井県他	5合	枚800～350円	➡️
真がれい	北海道沖	5k/20～30入	k500～400円	➡️
<b>特殊近海1課</b> ☎022-237-8325				
黒だい	香川県沖他	4～5k/2～4尾	k700円～	➡️
赤めばる	秋田県沖	3.3k/14～15尾	k1,300円～	➡️
めじな	神奈川県沖	5k～/3～5尾	k500円～	➡️
あおりいか	神奈川県沖	2～4k/4～5入	k2,000円～	➡️
ポイルしゃこ	宮城県	3k/メス	k3,500円～	➡️
<b>特殊近海2課</b> ☎022-237-8323				
殻付ほや	宮城県沖	3k	個130円～	➡️
むきほや	宮城県	100g	本150円～	➡️
舌切り	三重県	70g	p350円～	➡️
小柱	三重県	130g	p350円～	➡️
ホンビノス	千葉県沖	5k	k500円～	➡️
<b>まぐろ課</b> ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ	和歌山・沖縄県沖他	—	お問い合わせ下さい	➡️
めばちまぐろ	沖縄県沖他	—	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  
養殖 銀さげフィーレ  
<宮城県産 5k/約10枚>  
…k1,100～1,000円 生食の出来る  
商材だからこそ、サラダやカルパッ  
チョで初夏の一品に！

● 特近1  
あなご  
<宮城県産 5k/10～15入>  
…k1,800円～ 夏のあなごはさっぱり  
しているので、天ぷらなどの揚げ物で召  
し上がってはいかがですか？

● 特近2  
さざえ  
<千葉県産 5k>…k1,300円～  
さざえと言えば壺焼きですが、身を取り  
出して、にんにく炒めや炊き込みご  
飯、アヒーショなどにするのもオスス  
メの食べ方です！

● まぐろ  
インドまぐろ  
<ニュージーランド産他>  
品質良好です！部位によっては、フラ  
イや焼き物としてお召し上がり頂くの  
も美味しい！