

● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

6月4日は「む(6)し(4)」の語呂合わせから制定された「蒸し料理の日」です。

料理と言えば、焼く・煮る・蒸す・揚げるなどの方法がありますが、この中で栄養を逃さず美味しく食べる方法と言えば、蒸すこと！蒸し料理は水で煮ないため栄養素が水に溶けて出ていく事も無く、焼くのと比べて焦げることもありませんし、油で揚げるのと違ってカロリーも抑えられるヘルシー料理にもなります。また、蒸し料理には蒸し器を使った方が、水分や脂が保たれるためしっとりとして柔らかくジューシーに仕上げる事が出来ると言われています。

ホイル焼きや酒蒸しも、いわば蒸し料理の1つ！「蒸し料理の日」には、ぜひ魚介類を使った蒸し料理にチャレンジしてみませんか？

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(圖)
6/1	月	先勝	梅の日 麦茶の日 氷の日	23.3	15.2	☀️
6/2	火	友引	本能寺の変 路地の日	25.9	14.9	☀️
6/3	水	先負	休市 測量の日	25.5	17.9	☀️
6/4	木	仏滅	蒸し料理の日 虫歯予防デー	26.3	17.0	☁️
6/5	金	大安	環境の日 落語の日	27.7	18.1	☁️
6/6	土	赤口	おけいこの日 ロールケーキの日	24.8	18.4	☀️
6/7	日	先勝	母親大会記念日 むちうち治療の日	20.4	14.2	☁️



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**

6月スタートです…！！

毎年、東北では6月上旬～中旬に梅雨入りとなります。梅雨の頃には食中毒の危険も高くなります。食材は冷蔵庫で保存する・調理の際にはしっかり火を通すなど、ご家庭でも充分にご注意下さい。

塩干品では、汐ますの新物が入荷しています。また、新物紅子も入荷予定となっています。どちらも新物ならではの風味や美味しさがありますので、ぜひお早めにお召し上がり下さい。



鮮魚では、白えび・ほたるいかに入荷がほとんどなくなってきました。代わりに・いわし・本ます・きめじなどがオススメです！刺身や焼き物でお召し上がり下さい！

オススメ！ シンプルな美味しさ！
するめいかにの蒸し焼き！

新物ラッシュの時期?!

6月最初の食卓にはコレッ♪

- **新物 紅子** <アメリカ産 5k>
…(価格はお問い合わせ下さい) いよいよアラスカ・カッパリバーの新物紅子が空輸で入荷予定です！
6月6日上場予定！
- **サケフレーク** <ロシア産 50g×2p>…@200円～
- **定塩紅鮭** <ロシア産 激辛>…k2,000円～
旨味のある激辛紅鮭！お茶漬けにもオススメです！
- **秋鮭フライ** <北海道ぎよれん 500g/10切>
…p800円～ タルタルソースと一緒に召し上がり！
- **白身魚フライ(助宗たら)**
<北海道ぎよれん 900g/30切>…p1,020～
サンドイッチの具材にいかがですか？ボリューム満点！ランチやお弁当にも！
- **真ほっけフライ** <北海道ぎよれん 850g/10枚>
…p980円～ オーロラソースの味付けも美味しい！

● **今週の見通し**

(6月1日～6月7日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■ 遠海課 ☎022-237-8320				
いわし	千葉県沖他	4k/約38尾	箱1,600～1,300円	➡
生かつお	千葉県沖他	2～7k/1尾	k1,500～500円	➡
きめじ	千葉県沖他	約10k/3尾	k600～400円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約9枚	k1,000～900円	➡
養殖 銀さけ	宮城県	約4k/2尾	k850～750円	➡
■ 特殊近海1課 ☎022-237-8325				
殻付うに(ワタ取り)	岩手県	3k/10入	個450円～	➡
あおりいか	神奈川県沖	3～4k/2～4入	k2,200円～	➡
養殖 あゆ	静岡県他	1k/9～11尾	k1,500円～	➡
岩がき	徳島県沖	10k/22～45入	個600～250円	➡
■ 特殊近海2課 ☎022-237-8323				
舌切り	三重県	70g	p300円～	➡
小柱	三重県	130g	p400円～	➡
殻付とり貝	千葉県	5k	k1,500円～	➡
殻付ほや	宮城県	3k	個130円～	➡
近海はまぐり	千葉県沖	5k	k1,500円～	➡
■ まぐる課 ☎022-237-8324				
天然 本まぐろ(旋網)	塩釜沖他	—	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**
するめいか
<福井県沖産他 パラ>
…箱4,200～3,800円 煮たり焼いたりして調理する時は、あまり加熱しすぎず、火の通りは8割程度を目安にすると柔らかく仕上がります！
- **特近1**
本ます
<岩手県沖産 3～4k/1尾>
…k1,500円～ 旬の本ますは、まずは塩焼きで！酒と塩を振ってから焼くのが美味しさのコツ！
- **特近2**
ホンピノス
<千葉県沖産 5k>…k500円～
シンプルな酒蒸しで！仕上げにバターをくわえればコクと旨味がアップ！食べ応えもあり、酒の肴にもオススメです！
- **まぐる**
インドまぐる
<ニュージーランド産他> 6月はオーストラリア産が中心になる予定です。