

● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

「あな(7)ご(5)」の語呂合わせから、7月5日は「穴子の日」！7月と言えば土用の丑の日にうなぎを食べるのが有名ですが、穴子の日はあまり知られていないかもしれません。

淡泊な味わいの穴子ですが、実はとても栄養価が高く、目の働きを良くしてくれるビタミンAを始め、代謝を良くしてくれるビタミンB2、コレステロール値を下げるオレイン酸や不飽和脂肪酸、骨を強くしてくれるカルシウムなども含まれます。なにより、脂肪分はうなぎに比べると約半分であり、高たんぱく低カロリーの穴子はヘルシー食材とも言えます。

江戸前寿司にはもちろん欠かせませんし、クセの無い穴子は、煮てよし焼いてよしの食材です。

「穴子の日」には、穴子を食べましょう！

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
6/29	月	先勝	佃煮の日 ビートルズ記念日	18.6	16.6	☔
6/30	火	友引	ハーフタイムデー アインシュタイン記念日	20.2	17.1	☔
7/1	水	先負	休市 半夏生	25.6	17.9	☁
7/2	木	仏滅	たわしの日 郵便番号記念日	30.7	20.4	☁
7/3	金	大安	波の日 ソフトクリームの日	26.8	18.9	☁
7/4	土	赤口	梨の日 那須の日	23.6	18.5	☔
7/5	日	先勝	穴子の日 江戸切子の日	23.7	18.5	☁

● **今週のおすすめ情報**

カレンダーは7月に入ります…！！

梅雨本番といった天気が続いていますが、するめいかやかかつおなど良品が入荷しています。この時期の刺身商材として、ぜひお召し上がり下さい。

また、7月1日は半夏生であり、関西地方ではこの半夏生にはたこを食べる風習があります。刺身・炊き込みご飯・カルパッチョ・酢の物・揚げ物…たこの食べ方も様々ありますので、この機会にたこづくしの食卓もいかがでしょうか。



塩辛い味や酸味が好まれる時期にもなります。塩鮭・しめさば・マリネなどの塩干加工品もオススメです！新物紅子の入荷もありますので、そちらもご利用下さい！

オススメ！ 独特の風味と美味しさ！
空輸新物紅子

仙都魚類は、「食材王国みやぎ」を応援しています。

新物紅子の入荷もあります！

7月スタートの食卓にはコレッ♪

- **空輸新物紅子** <アメリカ産 各種>…k6,800円～
漁獲量が少なく入荷も減少していますが、7月4日に久しぶりの入荷予定です！
- **定塩紅鮭 背** <ロシア産 中辛/5k×2>
…k1,400円～ お弁当用にオススメの切り身です。
- **定塩紅鮭** <ロシア産 辛口/8k>…k1,650円～
- **定塩紅鮭** <ロシア産 激辛/5k>…k1,900円～
暑い時期には美味しくて塩辛いものを！
- **大振りしめさば** <ヤマコ 1枚>…@450円～
- **いかそうめん** <道南冷蔵 1k>…k3,200円～
北海道産のするめいかが原料です。
- **にしんマリネ** <三幸 140g>…@300円～
すぐに食べられるスピードおつまみはこちら！

● **今週の見通し**

(6月29日～7月5日)

商品名	産地	規格	予想価格	相場
■遠海課 ☎022-237-8320				
するめいか	石川県沖他	バラ・25尾～	箱4,000～3,000円	➡
生かつお	千葉県沖他	3～6k/1尾	k1,000～500円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約6枚	k1,000～900円	➡
とびうお	静岡県沖他	10尾	箱1,300～1,100円	➡
■特殊近海1課 ☎022-237-8325				
むきたこ	北海道	1k/2入	k2,300円～	➡
赤めばる	青森県沖他	3.3k/11～13尾	k1,500円～	➡
きんめだい	静岡県沖	6k～/3尾	k3,000円～	➡
■特殊近海2課 ☎022-237-8323				
殻付とり貝	千葉県沖	3k	k1,500円～	➡
舌切り	三重県	70gパック	p300円～	➡
小柱	三重県	130gパック	p400円～	➡
ほたて貝柱	宮城県	500gパック	p1,800円～	➡
さざえ	千葉県沖	5k	k1,300円～	➡
■まぐろ課 ☎022-237-8324				
インドまぐろ	ニュージランド・オーストラリア	—	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**

いわし

<千葉県沖産他 4k/約36尾>
…箱1,600～1,200円 脂ののったいわしなら、丸のまま塩焼きでも美味しい！焼き立てが絶品です！

● **特近1**

ぶっこ

<千葉県沖産 5k/4尾>…k750円～
これからが旬の魚！どんな味付けにも合いやすい便利な魚です。定番の刺身・ムニエル・ソテーなどでお召し上がり下さい。

● **特近2**

殻付ほたて

<青森県沖産 5k/25入>…枚250円～
フライパンやトースターを使って、殻のままバター醤油焼に！旨味たっぷりの汁をこぼさないように注意！

● **まぐろ**

天然本まぐろ

<三陸・鳥取県産他> 旋網の本まぐろは、今がシーズン真っ盛り！良品が入荷中です！