

● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

「7(なっ)10(とう)」の語呂合わせから、7月10日は「納豆の日」！暑い日が続くと食欲も衰えがちになりますが、そんな時こそ納豆の出番です。

日本を代表する発酵食品である納豆は、大豆由来の食物繊維やナットウキナーゼ、免疫力を高めるイソフラボンなど良質な栄養素の宝庫！夏バテ対策にはぜひ召し上がって欲しい食材です。

朝食の定番と思われがちな納豆ですが、実は夜に食べた方がいいってご存知ですか？寝ている間(食後4時間くらい)にナットウキナーゼが活性化され、血液をサラサラにしてくれるんです！さらに食べる直前に冷蔵庫から出すのではなく、20分位前にかき回して室温に慣らしておけば、発酵が始まって活性化された納豆菌の効果が出やすくなるそうです。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(風)
7/6	月	友引	サラダ記念日 記念日の日	22.2	19.0	
7/7	火	先負	七夕 冷やし中華の日	20.7	17.1	
7/8	水	仏滅	休市 質屋の日	19.4	16.3	
7/9	木	大安	ジェットコースター記念日	19.2	17.0	
7/10	金	赤口	納豆の日 ウルトラマンの日	22.1	16.8	
7/11	土	先勝	真珠記念日	22.1	16.0	
7/12	日	友引	人間ドックの日	21.0	17.6	



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**

夏は夏らしく！夏めいた商材で…！！

夏が旬の貝類と言えば「サザエ」産卵を控えた今ごろのは特におすすめです。漢字で書くと「榮螺」、クイズ番組の難読漢字で見たことがある人も多いのではないのでしょうか？サザエと言えば貝から出ている角状の突起が一番の特徴ですがこの突起、波の荒い海で育ったものは大きくなり逆に並の穏やかなところのものはそれほど成長しません。



磯の香りが口いっぱい広がるサザエはもちろん刺身でもいいのですが今回はそのまま火にかけて豪快に「つぼ焼き」で！夏のバーベキューには欠かせない一品です。

オススメ！ 夏らしさ漂う磯の風味！
さざえの壺焼き！

新物塩うにの入荷もあります！

7月第2週の食卓にはコレッ♪

- **【新物】塩うに** <青森県産 60g>…@1,200円～
- **醤油いくら** <アメリカ・ロシア産 500gチャム>…k5,000円～
- **トラウトロイン** <チリ産>…k2,800円～
生食用のサーモン・トラウトは大人から子供まで大人気です。
- **トラウトフィーレ** <チリ産 トリムC>…k1,400円～
- **トラウトフィーレ** <チリ産 トリムE>…k1,800円～ チリ産トラウトの相場は上げ傾向です。
- **中華くらげ** <大栄フーズ 1k>…k900円～
- **たこスライス** <道南冷蔵 500g>…p1,600円～
- **穴子蒲焼(イラコアナゴ)** <渡會 3k>…k2,000円～
7月5日は「穴子の日」でした。丑の日も近づいてきました…。

● **今週の見通し (7月6日～7月12日)**

● **お買得情報**

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	20尾～バラ	箱5,000～2,800円	➡
いわし	千葉県沖他	4k/約37尾	箱1,800～1,400円	➡
養殖 銀さけフィーレ	宮城県	5k/約6枚	k1,000～900円	➡
イサキ	長崎県沖他	3k/5～10尾	k1,100～1,000円	➡
■特殊近海1課 ☎022-237-8325				
皮ハギ	新潟県沖	4.3k/14～16尾	k750～	➡
活め穴子	宮城県沖	5k/10～12本	k2,000円～	➡
活めスズキ	千葉県沖他	1尾/2～3k	k1,500円～	➡
サザエ	秋田県沖	100～80g	k1,300円～	➡
■特殊近海2課 ☎022-237-8323				
舌切り	三重県	130gパック	p300円～	➡
小柱	三重県	70gパック	p400円～	➡
ほたて貝柱	宮城県	500gパック	p2,000円～	➡
■まぐろ課 ☎022-237-8324				
本まぐろ	塩釜沖他	—	お問い合わせ下さい	➡
インドまぐろ	ニュージーランド・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	➡

※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 1尾/3～7k>
…k1,000～500円
入荷は依然不安定で週末にかけての高値傾向は続いています但品質は安定し良品が入荷しています！

● **特近1 骨切ハモ**
<愛媛県産 500g/パック>
…p1,700円～
ハモも夏が旬の魚です。小骨が多く料理人泣かせですがこれは開いた上に骨切りもしてあるので便利！おすすめです。

● **特近2 貝ほたて**
<青森県産 5k/35枚>…枚80円～
様々な食べ方の出来るホタテですが、殻付きで小ぶりなこのサイズはバーベキューにもってこいです！

● **まぐろ 天然本まぐろ**
<三陸産他> 鳥取県境港の旋網の本まぐろの漁は、終了予定です。