



● **今週のカレンダー**

※気象データは2019年分

20日は世界骨粗鬆症デーです。このような健康がテーマの記念日は、漏らさず情報発信しましょう。

普段骨について考える機会が、なかなか無いと思います。特に女性に多いのですが、加齢と共に骨密度は下がり、骨折のリスクが高まります。骨を作るカルシウムを多く含む食品は、水産物に多いのです。ちりめん、しらす干し、小女子、煮干し、小エビ、ヒジキ、ワカメ…2度揚げにして食べる小鰯やワカサギ、ちょっと考えただけでも、色々出てきます。

大切なのはカルシウムを摂ることを、毎日の習慣にしてみようという提案をすること。リピーター化して、健康になってもらう関係を築くことです。他にもカルシウムを多く含む大豆製品や乳製品とのコラボ企画も、料理用途の幅が広がりますね。

日付	曜日	六曜	行事・記念日	最高気温	最低気温	天気(国)
10/19	月	大安	いか塩辛の日 TOEICの日	18.0	12.4	☔
10/20	火	赤口	世界骨粗鬆症デー えびす講	21.1	14.9	☁
10/21	水	先勝	休市 国際反戦デー	19.4	10.3	☁
10/22	木	友引	平安遷都の日	14.5	13.9	☔
10/23	金	先負	霜降 電信電話記念日	23.1	14.0	☀
10/24	土	仏滅	国連デー 世界開発情報の日	18.9	24.4	☁
10/25	日	大安	世界バスターデー 産業観光の日	17.2	14.3	☁



仙都魚類(株)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**

【サンマ】秋の味覚の王様、宮城県内初水揚げ!!

10月10日、待ちに待ったニュースが流れてきました。「気仙沼と女川に、さんま初水揚げ。これまでで最も遅い初水揚げよりも、約1か月遅れ」と。そのさんま、今まで入荷していた魚とは違い、依然として小ぶりながらも魚体が光り輝き、美味しそうに見えるのです。理由を聞いたら、答えは漁場が変わったから。ロシア海域の比較的近くに今の漁場が形成されているため、今までの魚群とは違う良い魚を良い状態で水揚げできる、とのことでした。



初水揚げはひと月遅れましたが。この後の漁がどうなるのかは不透明なままです。でも今は、今年も宮城のさんまが食べられることに感謝したいと思います。

**オススメ! 塩焼き最高!**

♪ 稲穂を抜ける風の抜け道♪

**10月第3週の食卓にはコレッ!**

- 紅子 <アメリカ産 各種>…k4,500円～
- 解凍紅子 <アメリカ産 各種>…k3,500円～
- 秋サケフィーレ <北海道産 10k/L・M>…k1,100円～
- 秋サケフィーレ <北海道産 10k/Trim-C>…k1,300円～ 酒粕と一緒に「石狩鍋」はいかが?
- いか塩辛 <ヤマヨ 300g>…P450円～
- 男爵バターいもといか塩辛 <竹田食品販売 305g>…P280円～
- 社長のいか塩辛 極 <布目 200g>…P800円～ 製品課から「塩辛の日」特集です!

● **今週の見通し (10月19日～10月24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	青森県沖他	20～25尾	箱5,000～4,000円	➡
秋さば(まさば)	宮城県沖他	6～10尾	箱2,000～1,200円	➡
尾長フィーレ	和歌山県沖	7～9k	k1,500～1,300円	➡
生さんま	北海道沖他	4k/30～38尾	k2,000～1,000円	➡
■ 特殊近海1課 ☎022-237-8325				
サケフィーレ	北海道・宮城県沖他	5k/5～8枚	k1,350円～	➡
アジ	宮崎県沖	3k/10～12入	k1,100円～	➡
ゴマサバ	宮城県沖	5k/7～8入	k650円～	➡
■ 特殊近海2課 ☎022-237-8323				
アサリ	北海道沖	5k	k1,300円～	➡
貝ホタテ	北海道沖	15入	枚250円～	➡
貝柱	北海道沖	500gパック	P1,800円～	➡
サザエ	千葉県沖	5k	k1,800円～	➡
ホンビノス	千葉県沖	5k	k700円～	➡
■ まぐろ課 ☎022-237-8324				
本まぐろ	北海道・青森県・アメリカ他	—	お問い合わせ下さい	➡
めばちまぐろ	塩釜・千葉・和歌山県他	—	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**

**ワラサ**

<宮城県沖産 2～3尾/約9k>  
…k400～300円 近海物の鮮度の良さと脂の乗りをこの相場で味わえるのは今だけ。強力推薦!

● **特近1**

**アン肝**

<中国産 2k>…k850円～ 日中ですら肌寒さを感じるようになったら出番です。酒蒸しにすると別名「海のフォアグラ」。鍋だと「どぶ汁」もいいですよね。

● **特近2**

**マツフ**

<北海道沖産 5k>…k3,500円～ 調理する際は「だ液腺」を取り除くのをお忘れなく!

● **まぐろ**

**本まぐろ**

<各地> 本まぐろは今シーズンの旋網は終漁も縄、定置は安定入荷。メバチは不安定ながらも動きも鈍く相場は弱含みが予想されます。