毎日の生活に役立つお魚情報満載!

月刊「弘前水産市場トピックス」掲載内容

※月刊「弘前水産市場トピックス」のご購読をお申込みの方は会員登録が必要です。

旬のお魚情報

市場だから提供できる様々な情報をダイレクトに配信！

■季節の旬のお魚カレンダー

これさえあれば旬の魚がひとめでわかります！

●青森県の旬カレンダー●

■春・・・こうなご、あいなめ、さくらます、とげくりがに、わかめ、もくずがに

■夏・・・うに、海峡サーモン、ほたてがい、ほや、もずく、さざえ、しじみ

■秋・・・するめいか、さけ、こんぶ、くろそい、ひらめ、しらうお

■冬・・・ほっきがい、さめ、なまこ、やりいか、わかさぎ

■おすすめ産地&特徴の紹介

同じ魚でも産地によって脂のりや味は様々。市場の目利きが厳選した産地ごとの特徴をわかりやすくご紹介します！

■市況

魚種ごとの水揚げ数量や相場推移などをお伝えします！お買物の際の参考に！

魚の栄養

魚介類の優れた栄養素をわかりやすくご紹介！（可食部100gあたり）

■タウリンを多く含む魚介類

サザエ	1536mg
コウイカ	1212mg
カキ	1163mg
※牛肉	48mg
豚肉	51mg
鶏肉	14mg

■DHAを多く含む魚介類

クロマグロ赤身	3200mg
すじこ	2400mg
ぶり・さんま	1700mg

■鉄を多く含む魚介類

ドジョウ	5.6mg
シジミ	5.3mg
ホッキガイ	4.4mg
※ほうれん草	2.0mg

■カルシウムを多く含む魚介類

ドジョウ	1100mg
イカナゴ	500mg
ワカサギ	450mg
※ほうれん草	49mg

豆知識

読めそうで読めない魚へんの漢字

鰒 鮃 鯏 鰰 鱚 鱧

正解は上段左から右へ
ふぐ、ひらめ、あさり、はたはた、きす、はも

魚のさばき方

3枚卸しや背開き、刺身の切り方や貝のむき方等を丁寧にわかりやすくご紹介！

●塩焼きに最適！『つぼ(内臓)抜き』の方法●

割り箸２本をご用意ください。まず1本の割り箸を口からエラに出し、再度エラから体の中に入れ尾まで差し入れます。この作業を反対側も繰り返し、割り箸をぐるぐる回しながら引き抜くと簡単に内臓が取り出せます。

おすすめレシピ

郷土料理やアイデア料理、お祝料理など様々な食シーンに活用できるレシピ満載です！

鯛の塩昆布あえ

■作り方■

①鯛はそぎ切りに、大葉は千切りにします。

②鯛と塩昆布をあえ、冷蔵庫で15分程冷やします。

③食べる直前に大葉をのせてできあがり。

■材料…2人分■

鯛(柵)	約150ｇ
塩昆布	10ｇ
大葉	4枚

会員特典

●毎月抽選で10名様に『特選お魚ギフト』をプレゼント！

会員登録しているだけで毎月当選するチャンスが発生します！その都度応募していただく必要はございません。

●イベント情報の配信やご優待サービスが受けられます！

会員登録はこちらから

①から③の中からお選びください

① 専用ハガキで

右のハガキに必要事項をご記入の上そのままご郵送ください。(切手不要)

ご持参いただいても結構です。

② FAXで

0172-27-5331（24時間受付）

右のハガキに必要事項をご記入の上FAXでお送りください。

③ インターネットから

http://www.hmaruuo.co.jp/

上記URLへアクセスし必要事項をご記入ください。(24時間受付)

ハガキ、FAXでお申込みされる方はこちらをご利用ください。

※お電話での受付はいたしておりません。

●●●●● 私たちは水産卸売市場です！ ●●●●●

【会社概要】

株式会社 弘前丸魚

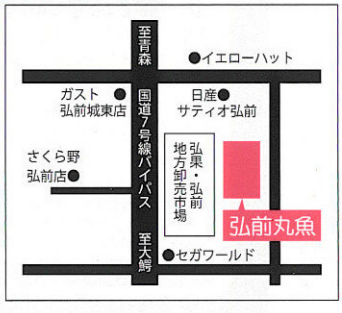
青森県弘前市大字末広一丁目5番地1

TEL0172-27-2345

FAX0172-27-5331

URL：http://www.hmaruuo.co.jp/

E-mail:ichiba@hmaruuo.co.jp



✂キリトリ線(切り取ってポストにお入れください)

料金受取人払郵便

弘前支店
承認
116

差出有効期限
平成22年
3月31日まで

切手不要

郵便はがき

036-8790

(受取人)
青森県弘前市大字末広一丁目5番地1

株式会社 弘前丸魚 行

お名前	フリガナ 様	性別 男・女
ご住所	〒□□□-□□□□ 都道府県　市郡 (番地までご記入お願いします)	
TEL	(　　)　　-	
E-mail	@	
お誕生日	大・昭・平　年　月　日（　歳）	
家族構成	・配偶者（有・無）	
	・ご本人様以外の同居人数をお知らせください。（　人）	

お得な情報をお知らせします！

DM(郵送)かメルマガ(携帯・パソコン)のどちらかを○で囲んでください。

DM(ダイレクトメール)	メールマガジン
上記住所宛に郵送でご案内致します。	上記E-mailアドレスにメールでご案内致します。

※お客様に関する情報は、商品発送、郵便・電子メールによる各種情報等のご案内のほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。

✂キリトリ線(切り取ってポストにお入れください)