



STRATEGY

商品情報

2020年5月号

株式会社ういち (OUGグループ)

販促営業広報課 発行

URL : <http://www.uoichi.co.jp/>

〒553-8555

大阪市福島区野田1丁目1-86 大阪市中央卸売市場内

TEL 06-6469-2051 FAX 06-6469-2169

ホームページ会員募集中!

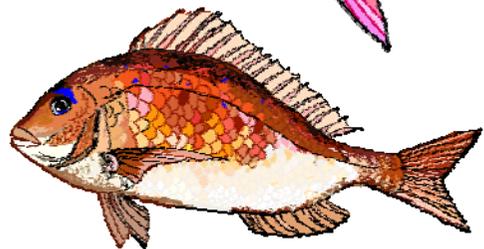
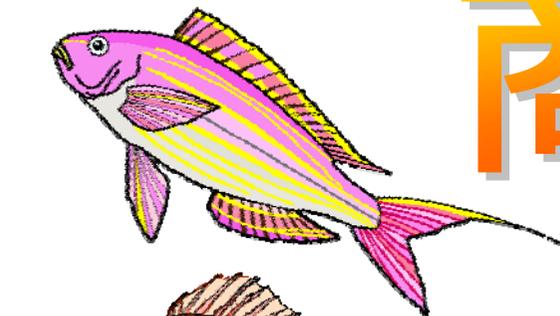


ういち

魚の国の
ういち



Let's! 和ごはん



2020年5月カレンダー

()は毎月ある記念日

1	金	大型 旋網 休業 期間	小潮	メーデー・鯉の日・八十八夜・緑茶の日
2	土		長潮	
3	日		若潮	臨時開場日・憲法記念日
4	月		中潮	みどりの日
5	火		中潮	こどもの日・端午の節句、数の子の日・わかめの日・立夏
6	水		大潮	臨時開場日・振替休日・コロッセの日
7	木		大潮	コナモンの日 満月
8	金		大潮	
9	土		大潮	
10	日		中潮	母の日
11	月		中潮	
12	火		中潮	
13	水		中潮	臨時休場日
14	木		小潮	
15	金		小潮	沖縄本土復帰記念日・京都葵祭
16	土		小潮	
17	日		長潮	お茶漬けの日
18	月		若潮	
19	火		中潮	
20	水		中潮	臨時休場日・小満
21	木		大潮	
22	金		大潮	
23	土		大潮	新月
24	日		大潮	伊達巻の日
25	月		中潮	
26	火		中潮	
27	水		中潮	臨時休業日・(ツナの日)
28	木		中潮	
29	金		小潮	プレミアムフライデー
30	土		小潮	
31	日		小潮	

5月 皐月

元号が変わり一年が経とうとしています。5月も昨年のように穏やかな天気になりそうです。今年はせっかく桜がさいても天気が悪く気温の寒暖差があまりにも激しく、なかなか楽しめませんでしたので、来年に期待したいですね。

5月の第二週は「母の日」です。「母の日」は皆さんもご存じの通り、母に感謝する日です。せっかくですので、食卓を華やかに飾れるような魚介類を使用して、花束のようなサラダを作ってみてはいかがでしょうか？「母の日」はアメリカから来た風習で5月の第2週ですが、実は昔から日本にも「母の日」は存在しました。日本の「母の日」が行われていたのは明治時代末期だそうです。昭和に入ると大日本連合婦人会が結成されたのがきっかけとなり、皇后の誕生日の3月6日となりました。キリスト教や日曜学校で広まりはしたものの、当時はそれほど普及せず、のちにアメリカの例にならって、現在の5月の第2週となりました。

5月といえばカツオです。暖かい海水に住んでいるので、日本近海では冬から春にかけて北上し「のぼりカツオ」と言います。特に3月～5月あたりに獲れるものを「初カツオ」といい、江戸時代から重宝されてきました。この時期のカツオは脂肪分が少なく、1.5～3.0kg サイズの中小型が中心で、大きいものほど身色の赤みが濃くて高く評価されます。カツオは血合いまで違和感なく食べられる魚なので、鉄などのミネラルも同時に摂取することができます。また、ビタミンB群も多いので疲労回復に役立ちます。カツオだけでなく、マルアジや養殖銀鮭もおすすめです。マルアジは煮つけや焼き物におすすめです。養殖銀鮭は水温が上がる前のこの時期に一気に水揚げを行うので、入荷量が増加します。

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るう中、私たち一人ひとりにできることは何かを考え、行動していかなくてはなりません。

新しい環境になり1か月。色々と疲れも出てくるころかと思います。魚の種類によっては免疫力を高めることを助ける役割があると言われています。免疫力を高め、疲れにも新型コロナウイルスにも負けない体づくりをしましょう。





【材料(2人分)】(70kcal/人)

メバル...1尾(3枚に卸したもの)

お好きな野菜...50g

(今回はキャベツ、サニーレタス、人参、トウモロコシを使用)

ドレッシング

梅干し...1つ

酢...大さじ1

オリーブオイル...大さじ3

醤油...大さじ1

【作り方】

1. メバルを刺身の状態にする。
2. 梅干しは種を取り除き叩いておく
3. をボウルに入れ少し白くなるまで混ぜる。
4. お皿に野菜を盛り、刺身を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。



管理栄養士アスミン

メバルは地魚なので新鮮すぎるより少し寝かしておいた方が美味しくなります。なかなか、生で食べられる機会はないかと思いますが、機会があれば是非食べてみてください。メバルは低脂肪、低カロリーと生活習慣病を気にしている方にはおすすめの食材です。また、骨を食べない魚ではカルシウムが多めに含まれています。



このレシピはクックパッド「うおいちのキッチン」からもご覧いただけます。

鮮魚取扱量指数(本場取扱2019年4月～2019年6月) うおいち大阪本場の資料を基に作成しています。

5月の取扱量の多い順にならんでいます。

鮮魚	4月	5月	6月
養殖マダイ	100	98	80
マアジ	100	97	67
カツオ	100	128	114
マサバ	100	85	40
天然ハマチ	100	145	80
サワラ	100	119	49
天然ブリ	100	61	46
マイワシ	100	78	95
養殖トランサ - モンF	100	99	80
マルアジ	100	69	109
天然マダイ	100	65	55
養殖カンパチ	100	108	102
アカガレイ	100	115	42
養殖アトランサ - モン	100	87	87
ツバス	100	319	173
スルメイカ	100	196	217
サゴシ	100	88	136
コアジ	100	113	93
ハモ	100	292	602
養殖シマアジ	100	160	99
イサギ	100	300	293

鮮魚	4月	5月	6月
養殖ギンサケF	100	204	357
養殖ヒラメ	100	117	134
養殖ブリファイル	100	92	93
養殖ハマチ	100	93	90
タラスキンレスF	100	66	92
養殖ブリ	100	67	44
ゴマサバ	100	283	1,427
解凍・冷凍サンマ	100	111	114
レンコダイ	100	118	90
キンメ	100	93	88
ヒラマサ	100	127	291
タラファイル	100	84	65
タチウオ	100	86	86
キメジ	100	73	29
天然スズキ	100	80	39
タコ	100	160	267
エテガレイ	100	81	33
メバル	100	82	136
養殖ヒラマサ	100	103	88
ヒラメ	100	126	272
カツオタタキ	100	97	96

特殊物	4月	5月	6月
アサリ	100	85	62
ボイルワカメ	100	212	83
シジミ	100	97	97
養殖アユ	100	118	160
ホタテ柱	100	107	108
殻付きホタテ	100	94	55
殻付きカキ	100	103	85
ハマグリ	100	84	66
サザエ	100	81	67
ミズタコ	100	94	107

太物	4月	5月	6月
養殖ホンマグロ	100	109	102
冷凍メバチ	100	87	95
冷凍キワダ	100	101	105
キワダ	100	124	114
ホンマグロ	100	76	174
冷凍養殖ホンマグロ	100	55	58
冷凍インドマグロ	100	76	72
キワダロイン	100	72	18
冷凍キワダ製品	100	131	72

☆☆鮮魚☆☆

★カツオ★

千葉、鹿児島からは昨年並、和歌山、高知からは昨年よりもやや多い入荷が見込まれます。相場は千葉、鹿児島ものについては昨年並、和歌山、高知物については、やや弱含みで推移すると思われます。この時期のカツオは初カツオと呼ばれ、目に鮮やかな身色とさっぱりした味が楽しめます。和歌山、高知のこれからの漁に期待したいところです。

[5月予想相場]カツオ

産地	規格	予想相場(円/kg)
和歌山 (ケンケン)	5.0～4.0kg/尾	2,500～2,200
	3.0～2.5kg/尾	3,000～2,500
	2.0～1.5 kg/尾	1,500～1,000
千葉	5.0～3.0kg/尾	1,000～ 800
鹿児島・宮崎	5.0～3.0kg/尾	1,200～ 600
	1.8～1.6kg/尾	500～ 400
	1.5～1.3kg/尾	400～ 300

★天然ハマチ・ツバス★

日本海側(石川、鳥取、島根他)を中心に、千葉、九州(長崎、福岡)など全国各地から順調な入荷が見込まれます。入荷量、相場共に昨年並で推移すると思われます。

[5月予想相場]天然ハマチ・ツバス

種類	規格	予想相場(円/kg)
ハマチ	4.0～2.0kg/尾	500～300
ツバス	1.2 kg～700g/尾	400～250

★養殖銀鮭★

宮城県の女川、石巻、志津川からの入荷となります。在池量は昨年よりも若干少ないもののほぼ昨年並みです。相場は、フィーレ 5.0kg 8～10 枚入で 1,600～1,500 円/kgと昨年並で推移する見込みです。

★サヨリ★

兵庫(淡路)中心の入荷となり、三重からも入荷が見込まれます。入荷量は昨年よりも少ない見込みで、相場は昨年よりも強含みで推移すると思われます。

[5月予想相場]サヨリ

産地	規格	予想相場(円/kg)
兵庫(淡路)	80～60g/尾	3,500～2,500
	50～30g/尾	1,200～ 400
三重	100～80g/尾	6,000～3,500
韓国	100～80g/尾	900～ 600

★メイタガレイ★

大分、山口、兵庫(淡路)、大阪、福島からの入荷が主体となりますが、入荷量は昨年よりも少ない見込みです。相場も、昨年よりも強含みで推移すると思われます。旬の時期を迎え、身が厚くなって身質も良くなります。焼き物や煮付け、揚げ物にオススメです。

[5月予想相場]メイタガレイ

規格	予想相場(円/kg)
200gUP/尾	2,500～1,000
150g 前後/尾	2,200～1,000
100g 前後/尾	1,250～ 500
100g 以下/尾	1,000～ 200

大阪本場 鮮魚介及び塩干品 相場表

品名	入荷日	2020/11/5	摘要	産地1	産地2	産地3	入荷量(kg)	価格	業務課
							数量	高値	(税込)安値
●近海物									
カツオ				高知	鹿児島	長崎	1,572.00	1,188	324
キメジ				高知	宮崎	-	1,800.00	324	216
ブリ				新潟	北海道	-	496.00	1,188	1,080
ハマチ				三重	静岡	和歌山	2,376.00	378	270
ツバス				徳島	静岡	-	1,060.00	216	108
カンパチ				富山	-	-	55.00	540	216
サワラ(国産)				石川	富山	宮城	6,186.00	756	648
サヨリ				韓国	-	-	168.00	3,780	540
コノシロ・コハダ				熊本	-	-	6.00	2,376	2,376
ヒラメ				青森	福島	青森	228.00	864	432
赤シタ				大阪	-	-	56.00	1,620	108
赤カレイ				北海道	-	-	156.00	972	432
メイタカレイ				福島	青森	-	39.00	1,620	108
エテ(ソウハチ)カレイ				鳥取	-	-	360.00	432	216
マナガツオ				兵庫	-	-	105.00	3,780	540
タチウオ				徳島	鹿児島	広島	780.00	2,160	540
タイ				山口	-	-	410.00	648	324
アマダイ				中国	宮崎	-	55.00	1,620	108
スズキ				島根	宮城	-	390.00	432	216
グレ(メジナ)				富山	-	-	45.00	432	216
ソイ				北海道	-	-	78.00	540	216
キチジ(キンキ)				北海道	岩手	-	72.00	4,860	1,620
クエ・ハタ・アラ				鹿児島	-	-	6.00	3,780	-
カマス				長崎	-	-	152.00	1,080	756
キス				熊本	兵庫	-	30.00	4,860	1,080
ヒイカ				兵庫	-	-	4.00	648	648
サーモン				ルウエー	-	-	61.00	1,566	1,296
ハゲ類				静岡	徳島	高知	369.00	540	216
アンコウ				韓国	島根	-	445.00	756	216
サケフィレ				北海道	宮城	-	1,650.00	1,080	756
タラフィレ				北海道	ロシア	-	2,525.00	1,080	432
カレイフィレ				北海道	アメリカ	-	260.00	864	864
開キンキ				アメリカ	-	-	36.00	2,160	2,160
筋子				北海道	-	-	54.00	8,100	7,020
サケ白子				北海道	青森	-	88.00	540	540
タラ白子				北海道	-	-	2.00	1,620	1,620