

## 2018/1月度 週間催事企画案内書



寒のさかな～マダラ・シジミ・ブリ・サバ



※弊社HP掲載レシピ

※ 掲載されている文章、産地、規格及び相場等については、  
弊社諸事情により、2ヶ月前に先行して出した予想であり、  
掲載時の実際の状況と異なる場合がありますのでご了承下さい。

## 2018年1月度 行事カレンダー(全国)

※青色日～九州地区大型巻網休漁日(月夜まわり期間)    ※臨時開場日    ※青森市場休場日

日	曜日	祝日	週	一般行事・記念日
1	月	先勝	第1週	●元日●四方拝●太陽暦施行の日●少年法施行の日●神戸港記念●鉄腕アトムの日●初妙見●年賀・初詣・初日の出・新年●若水汲み・若潮迎え日●「はたちの献血」キャンペーン(～2月29日)
2	火	友引		●初夢・初荷・初売り・初舟・書き初め●仕事始め●姫始め●農初め●皇室一般参賀●箱根駅伝●月ロケットの日
3	水	先負		●戊辰戦争開戦の日●元始祭●腫の日●かけおちの日
4	木	仏滅		●官公庁御用始め●石の日●金の鯨鯨の日●取引所大発会
5	金	大安		●小寒●魚河岸初競り●新年宴会●初水天宮●囲碁の日●いちごの日●つむぎの日●紬の日
6	土	赤口		●東京消防出初式●六日年越し●色の日●ケーキの日●佐久鯉誕生の日
7	日	先勝		●七草・七草粥●爪切りの日●千円札の日●七日正月
8	月	友引	第2週	●成人の日●左義長(どんと焼き・どんどん焼き)●平成スタートの日●初葉師●正月事納め●勝負事の日●外国郵便の日
9	火	先負		●とんちの日●風邪の日●クイズの日
10	水	仏滅		●明太子の日●さんま寿司の日●110番の日●初金比羅
11	木	大安		●鏡開き●葎開き●塩の日●厚生省発足記念日●樽酒の日
12	金	赤口		●スキーの日●桜島の日●パンの日
13	土	先勝		●タバコの日●咸臨丸出航記念日●ピース記念日
14	日	友引		●飾納、松納●十四日年越し●タロとジロの日●尖閣諸島開拓の日
15	月	先負	第3週	●小正月●上元●半襟の日●アダルトの日●警視庁創設記念日●いちごの日●フードドライブの日●ウィキペディアの日●防災とボランティア週間(～21日)
16	火	仏滅		●藪入り●念仏の口開け●閻魔賽日●禁酒の日●晴れの特異日
17	水	赤口		●冬土用の入り●新月●いなりの日●阪神淡路大震災記念日●防災とボランティアの日●今月今夜の月の日●おむすびの日●明治大学創立記念日●なす消費拡大の日
18	木	先勝		●振袖火事の日●都バス記念日●初観音●118番の日
19	金	友引		●家庭消化器点検の日●のど自慢の日●空気清浄機の日
20	土	先負		●大寒●二十日正月●アメリカ大統領就任式●玉の輿の日●海外団体旅行の日●血栓予防月間(～2月19日)●同窓会の日
21	日	仏滅		●土用の丑●薩長同盟成立の日●初大師・初弘法●料理番組の日●ライバルが手を結ぶ日
22	月	大安	第4週	●飛行船の日●ジャズの日●カレーの日●夫婦の日
23	火	赤口		●八甲田山の日●冥王星の日●真白き富士の嶺の日●電子メールの日●アーモンドの日
24	水	先勝		●郵便制度施行記念日●法律扶助の日●初地蔵●全国学校給食週間(～1/30)
25	木	友引		●左遷の日●お詫びの日●日本最低気温の日●初天神●中華まんの日●朝日新聞創刊の日●ホットケーキの日●雷記念日●主婦休みの日
26	金	先負		●文化財防火デー●帝銀事件の日●有料駐車場の日●コラーゲンの日●携帯アプリの日
27	土	仏滅		●国旗制定記念日●ハワイ移民出発の日●求婚の日
28	日	大安		●コピーライターの日●衣類乾燥機の日●宇宙からの警告の日●ニワトリの日●ダンスパーティーの日
29	月	赤口	第5週	●タウン情報の日●昭和基地開設記念日●人口調査記念日
30	火	先勝		●3分電話の日
31	水	友引		●晦日正月●生命保険の日●愛妻感謝の日●京都市電開業記念日●防災農地の日●五つ子誕生の日●海苔ウィーク(～2月6日)

### 冠 の 日

○1月は睦月(むつき)	睦月(むつき)と呼び、現在では新暦1月の別名としても用いる。睦月という名前の由来には諸説ある。最も有力なのは、親族一同集って宴をする「睦び月(むつびつき)」の意であるとするものである。他に、「元つ月(もとつつき)」「萌月(もゆつき)」「生月(うむつき)」などの説がある。
○念仏の口開け(16日)	年が明けて初めて、仏様を祀って念仏をする日。正月の神様(年神様)が念仏が嫌いであるということから、12月16日の「念仏の口止め」からこの日までの正月の間は念仏は唱えないこととされています。
○振袖火事の日(18日)	1657年(明暦3年)に江戸城天守閣と市街のほとんどを焼失した「振袖火事」が起きた日。現在の文京区本郷・本妙寺より出火した。この火事を受けて、幕府が消防組織を発足させる。

# 2018年1月度 行事カレンダー(青森)

※市町村合併にともない、現在廃置分合申請書を県へ提出済みの市町村については、新市町村名にて記載しております。(10/11現在)

※青色日～九州地区大型巻網休漁日(月夜まわり期間) ■※臨時開場日 ■※青森市場休場日 ●…津軽 ●…南部 ●…下北

日	曜日	週	青森県内イベント・行事	
1	月	先勝	●元旦 ●元朝裸参り(五戸町) ●常盤八幡宮年縄奉納行事(藤崎町) ●元旦マラソン(板柳町) ●階上岳元朝登山(階上町) ●アスパムお正月イベント(青森市/～2日) ●前田野目裸参り(五所川原) ●岩木山神社 初日の出(弘前) ●雪国地吹雪体験(五所川原/下旬～2月末)	
2	火	友引		
3	水	先負		
4	木	仏滅		
5	金	大安	●東通村郷土芸能発表会(東通村)	
6	土	赤口	●芦野公園スノーシュートレッキング体験(五所川原市/月上旬～2月下旬)	
7	日	先勝	●新春マラソン大会(五戸町/月上旬)	
8	月	友引	●成人の日 ●八甲田丸ファン感謝デー(青森市/月上旬)	
9	火	先負		
10	水	仏滅		●黒石温泉郷スノーアトラクション(黒石/～3月上旬)
11	木	大安		●大畑どんと焼き(むつ市)
12	金	赤口	●八甲田山・田茂范岳スノーシュートレッキング(青森市/～5月12日)	
13	土	先勝	●浅虫スノーシューハイキング(青森市/～2月28日)	
14	日	友引		
15	月	先負	●青森雪国体験(青森市/～2月末) ●大興奮!ねぶた運行ショー(青森市/～2月28日)	
16	火	仏滅		
17	水	赤口		●冬土用の入り ●大間町少年剣道大会(大間町/中旬) ●ゴニンカントランプ世界選手権大会(五所川原市) ●新春うそ八百ほら吹き大会(おいらせ町/下旬)
18	木	先勝		
19	金	友引	●大寒	
20	土	先負		
21	日	仏滅		●土用の丑
22	月	大安	●あおもり雪灯りまつり(青森市)	
23	火	赤口		
24	水	先勝		
25	木	友引		
26	金	先負	●ウインターフェスティバル(弘前市～31日) ●十和田湖温泉郷アルペンスキー大会(十和田湖)	
27	土	仏滅		
28	日	大安		
29	月	赤口		
30	火	先勝		
31	水	友引		

## 内 容

○アスパムカレーまつり(青森市/中旬) 青森県観光物産館アスパムにて「あおもりカレーまつり」を開催。青森県内のご当地カレーやアスパム館内飲食店のオリジナルカレーなど、青森県産米「つがるロマン」100%使用し、すべてハーフサイズで提供。いろんなカレーを食べ比べすることができ、青森県内ご当地カレーパンも販売される。

(注)掲載しているイベント・行事は開催日時・内容等が変更になる場合もあります。

中水青森中央水産(株)企画部

# 寒のうまいもの

2018年1月販促期間: 19日(金)～25日(水)

キャッチコピー(例): 寒のうまいもの

20日(土)が大寒。

寒さ本番! 「寒」のつく魚、寒ぶり、寒さば、寒たら、寒ひらめ、寒しじみなどがある。

2017年1月、県内主カスーパーのチラシをまとめたものを添付します。

「寒」に関する企画をした店舗は、C店とE店のみ。特にこだわりを示したのはE店。

「たら」中心の掲載で、他ぶりも若干見られたが水揚げ量の関係から少なかったのではないかと推測され

【2017年1月 主要SMチラシ掲載データ】

	A	B	C	D	E
生鮮		うなぎ しじみ	生かき	うなぎ 真たら子 しじみ	あさり、かき しじみ、なまこ
切身	生たら切身		真だら切身	ぶり 塩たら切身 かつお	真だら切身 寒風干し塩紅鮭 ぶり
鍋セット	塩たら 生真白子 生真だら子 バナメイえび	しゃぶしゃぶ(肉) すき焼き用	冷凍えび	すり身	真だら鍋物セット じゃっぱ汁用 調味すりみ しゃぶしゃぶ用 真鱈白子 ぶり大根用
刺身					ぶり柵
寒商材					寒じめほうれんそう

# 寒のうまいもの

## 【マダラ】

寒のさかな特集(POP)			
各メーカー鍋つゆ、ポン酢、柚子等			
真タラー本売り			
タラ切身と白子の鍋セット	タラアラセット	タラ切身	タラ白子

1月相場: オス:1~3尾...k1,500~k800(参考中水売価)

メス:1~3尾...k800~k300(参考中水売価)

納品規格: 一尾、頭・内臓取り、フィレー

関連商品: 鍋野菜、各メーカー鍋つゆ等

メニュー: タラ~青森県民が愛する郷土料理「じゃっば汁」、昆布め、共和え、フライ、ムニエル他  
白子~刺身、天ぷら、お吸い物  
鱈子~子和え、卵巻き、昆布巻き

## 【ブリ】

寒のさかな特集(POP)					
各メーカー鍋つゆ、ポン酢、柚子等					
天然ブリお造り	天然ブリ しゃぶしゃぶ	天然ブリ 切身	ブリ大根セット又はブリカマセット	ブリ魚漬	ブリ魚漬

1月相場: 10~8k台

k3,500~k2,500(参考中水売価)

売り方: 切身(しゃぶしゃぶ用・煮付け用)、柵、あら(カマ)、刺身単品、刺身盛合せ(例:寒盛り)

関連商品: メーカー市販鍋つゆ(ぶり大根)、大根、生姜

メニュー: 照り焼き、煮物(ぶり大根)、塩焼き(カマ焼き)、揚げ物他

## 【しじみ】

1月相場: 中サイズ:k1,700~k1,400(参考中水売価)

小サイズ:k1,600~k1,300(参考中水売価)

売り方: シジミ~グラム売り

関連商品: 鍋野菜、各メーカー鍋つゆ等

メニュー: シジミ~味噌汁、パスタと炒め物、リゾット他

## 商品名 アンコウ

■主な産地名 津軽海峡・陸奥湾・太平洋側八戸

■旬・盛漁期 1月～3月/中旬

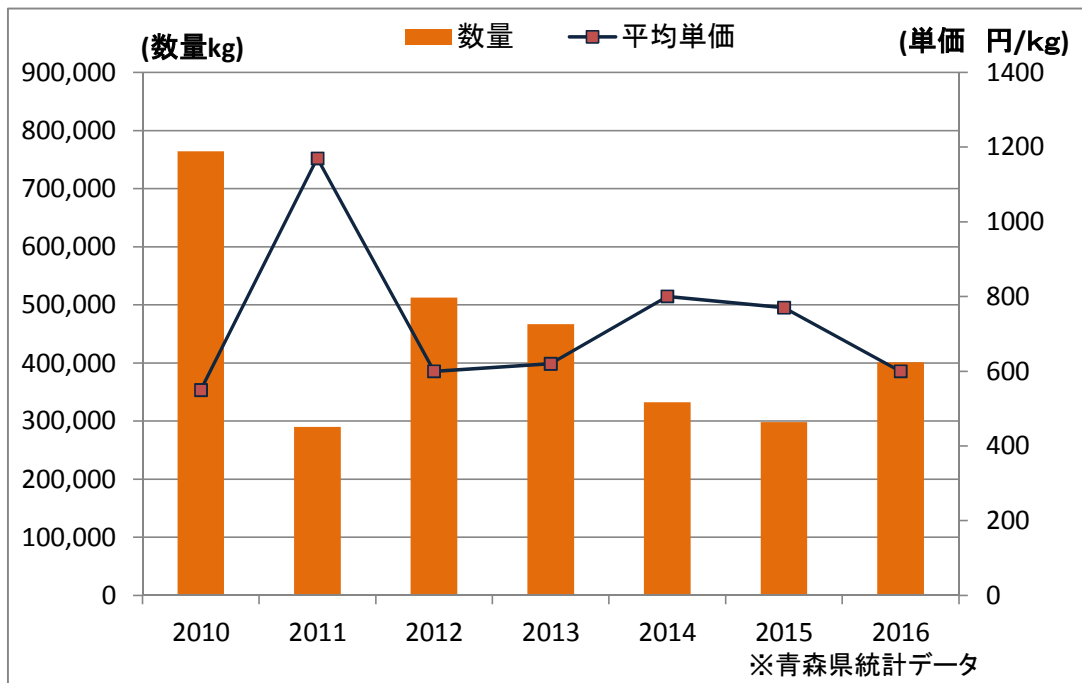
### ■2018年1月の動向

昨年・今年と水揚げ量が増加傾向をみせている。12月、1月～2月は鍋需要の多い時期により、価格がやや高め。3月以降は、関東方面で鍋需要も少なくなるため、相場が下がると予想。

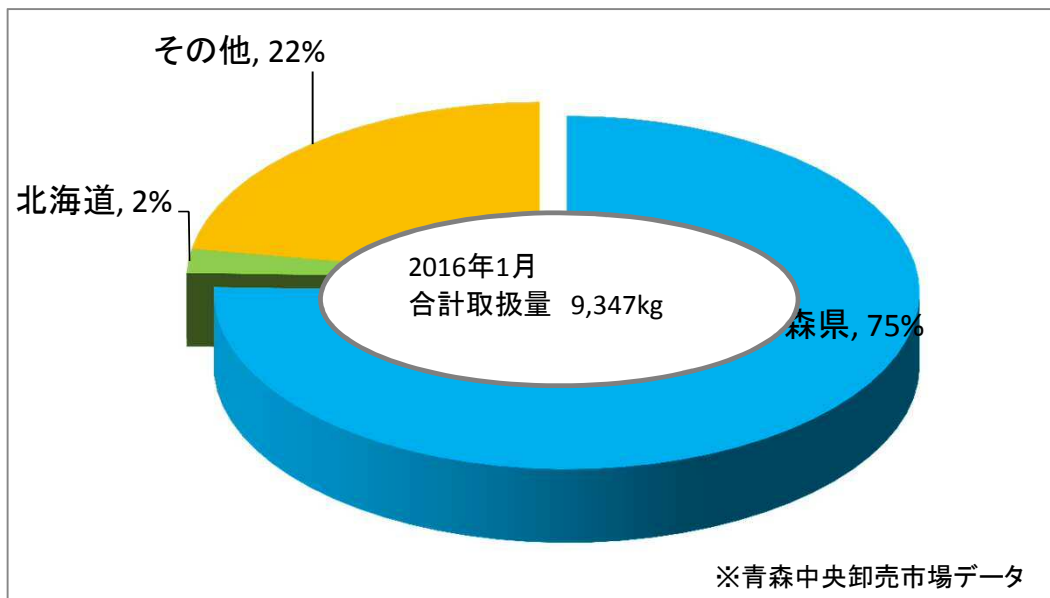
### ■規格・参考中水売価

規格	参考中水売価
1入/4.0～9.0k	k1,600～1,300
2入/6.0～7.0k	k1,400～1,000
3入/6.0～7.0k	k1,000～800

### ■青森県内生産量と平均単価の推移



### ■青森市場品目別・出荷地別取扱量



## 商品名 アンコウ

### ■食べ方・レシピ

★ 脂肪分少なく淡白な白身なので、味つけのバリエーションは豊富！

- ・ 鍋物～肝、切身にニラなど野菜をふんだんに使ってキムチ鍋に！
- ・ 焼き物～塩・こしょう・カレー粉をまぶし小麦粉をつけてムニエルにして！
- ・ 焼き物～身は削ぎ切りで、みそ風味の田楽にして！
- ・ 揚げ物～カラッと揚げて！
- ・ 共和え～肝に酒、味噌で和える。酒の肴に！

### ■アンコウの栄養

- 1 あんこう(アンコウ)の栄養成分は実に豊富で、ビタミンA・ビタミンD・ビタミンEといった老化防止効果や美肌効果が期待できる栄養成分。
- 2 悪玉コレステロール菌を減らす作用があり、血液の流れをサラサラにしてくれるDHA・EPAの不飽和脂肪酸という貴重な栄養成分。
- 3 また、あん肝の脂肪部分には血栓予防に効果的な脂質が大量に含まれており、血液中のコレステロール値を低下させてくれる効果。
- 4 アンコウの皮の部分には美肌効果の高い栄養成分「コラーゲン」が豊富。
- 5 アンコウの肉は脂肪分が少ない白身なので美容にもダイエットにもおすすめの健康食材。

### ■アンコウの栄養比較(可食部100g当り)

エネルギー	58kcal	ビタミンC	1mg	ビタミンE	0.7mg
たんぱく質	13.0g	カルシウム	8mg	ビタミンB12	1.2 $\mu$ g
脂質	0.2g	ビタミンB2	0.16mg	リン	140mg
ビタミンB6	0.11mg				

弊社HP掲載→



# 商品名 ババガレイ

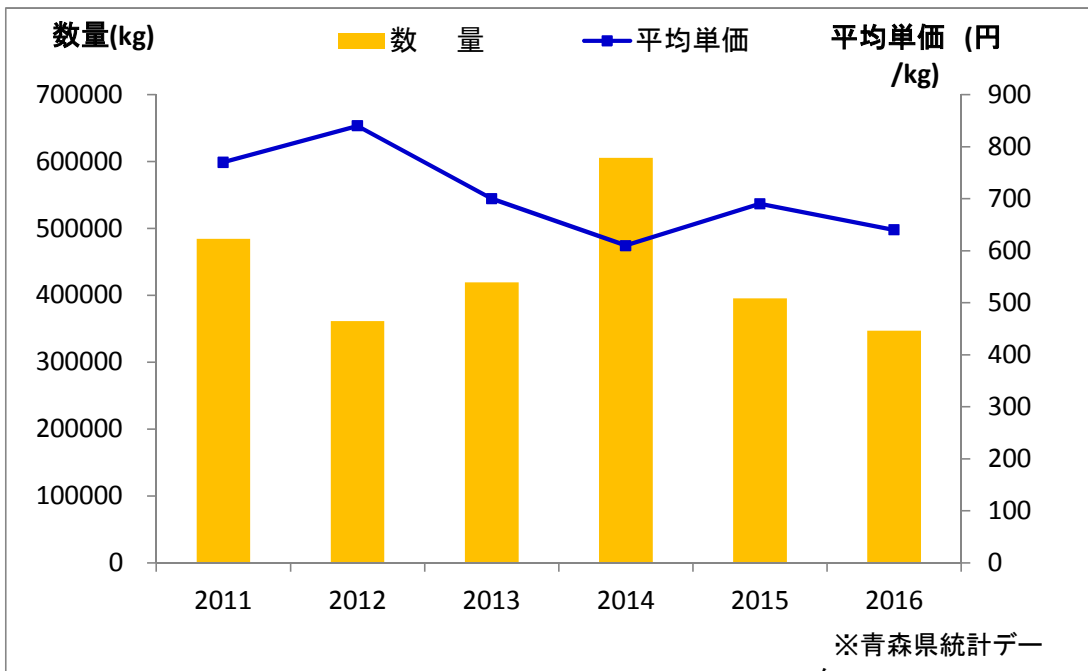
■主な産地名 陸奥湾(蟹田・平館)

■旬・盛漁期 1月～2月

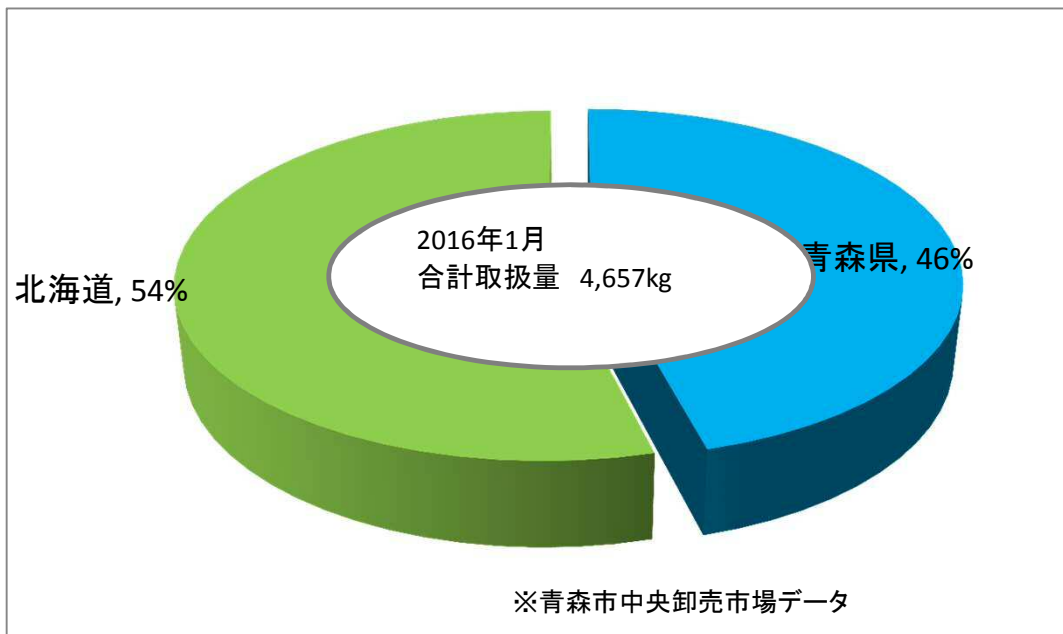
■規格・参考中水売価

規格	中水予想相場
メス 2～5入/3k台	k1,800～k1,300
オス 4～8入/3k台	k800～k600

■青森県内生産量と金額の推移



■青森市場品目別・出荷地別取扱





商品名 ババガレイ

■おすすめの調理方法

★ 淡白な白身で、刺身にすると身質がプリプリで絶品です！

- ・主に煮付け
- ・特に刺身でのご提供を提案します。



## 商品名 ヤリイカ

■主な産地名 北海道(松前・函館)・青森県(西海岸)

■水揚げ時期 12月～3月

### ■2018年1月の動向

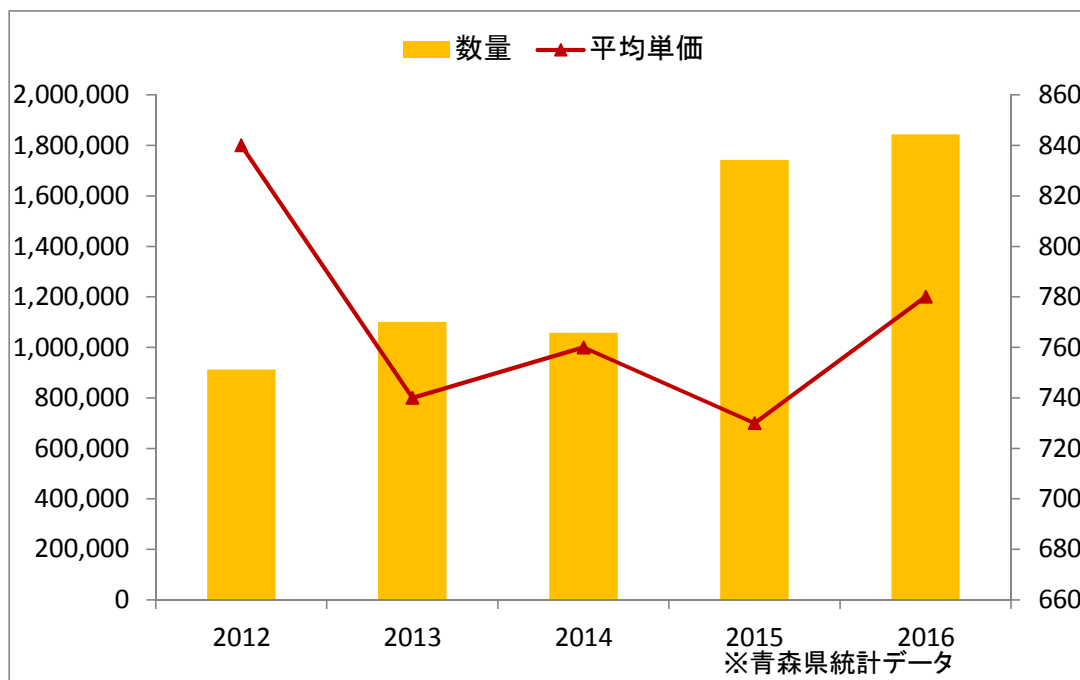
昨年同様、水揚げ量及びするめいか水揚げ激減により、引き合い強く高値相場予想。2月後半、子持ちが増え相場も若干下げ予想。

### ■規格・予想相場

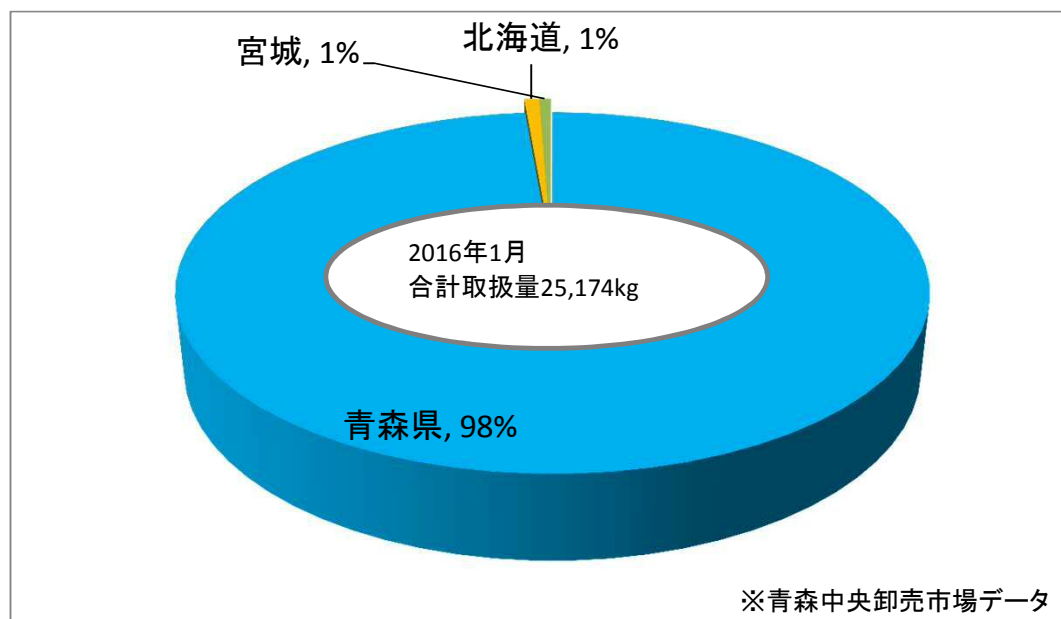
※9割が青森地区の入荷となります。

産地	規格	参考中水売価
北海道(松前地区)・青森県(西海岸地区)	大 20～25入	k2,500～2,000
	小 35～40入	k1,500～1,300

### ■青森県内生産量と金額の推移

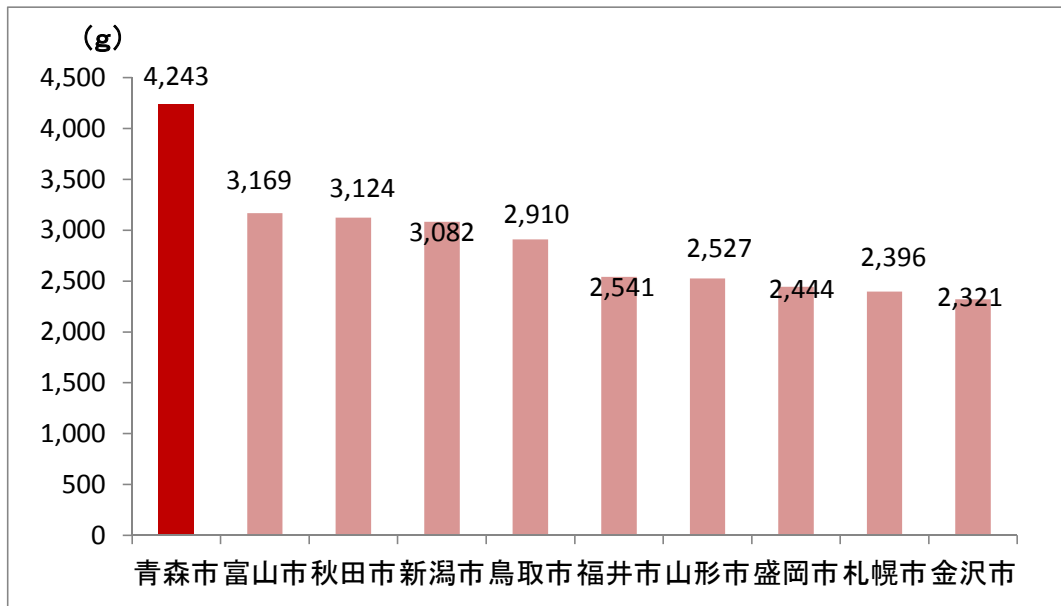


### ■青森市場品目別・出荷地別取扱量



## 商品名 ヤリイカ

### ■2014～2016年 市町村別平均一人当たり購入量上位10位



### ■売り方ポイント

- ・ 大サイズ・・・1尾パック(又はバラ売り)
- ・ 中サイズ・・・2尾パック
- ・ 刺身盛合せ、単品盛り、寿司ネタ

### ■栄養と効能

旨みの素となるグルタミン酸を多く含む。良質のタンパク質が豊富で低カロリー、低脂肪とヘルシーな食材。

またアミノ酸の一種タウリンは、コレステロールの蓄積を抑える働きがある事がわかっている。

さらに中性脂肪を減らし血圧を正常に保ち、眼精疲労に効果があることもわかっている。

この他に、イカの肝には血液をサラサラにするDHAや、EPA、動脈硬化症に対する抵抗力があるとされる。また、イカの皮には美肌に効果のあるコラーゲンも豊富に含まれる。

これらから、イカは栄養の固まりといえる食材！

#### 〈ヤリイカとスルメイカ 100g中に含まれる栄養素〉

品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	リン	ビタミンB2	ビタミンB12
ヤリイカ	85kcal	17.6g	1.0g	43mg	200mg	0.35mg	3.1μg
スルメイカ	99kcal	19.5g	1.8g	42mg	200mg	0.36mg	2.9μg

### ■調理例

- ・ 刺身、バター炒め、煮付け、唐揚げ、フライ、天ぷら他

弊社HP掲載→



◎2018年1月 行事カレンダー

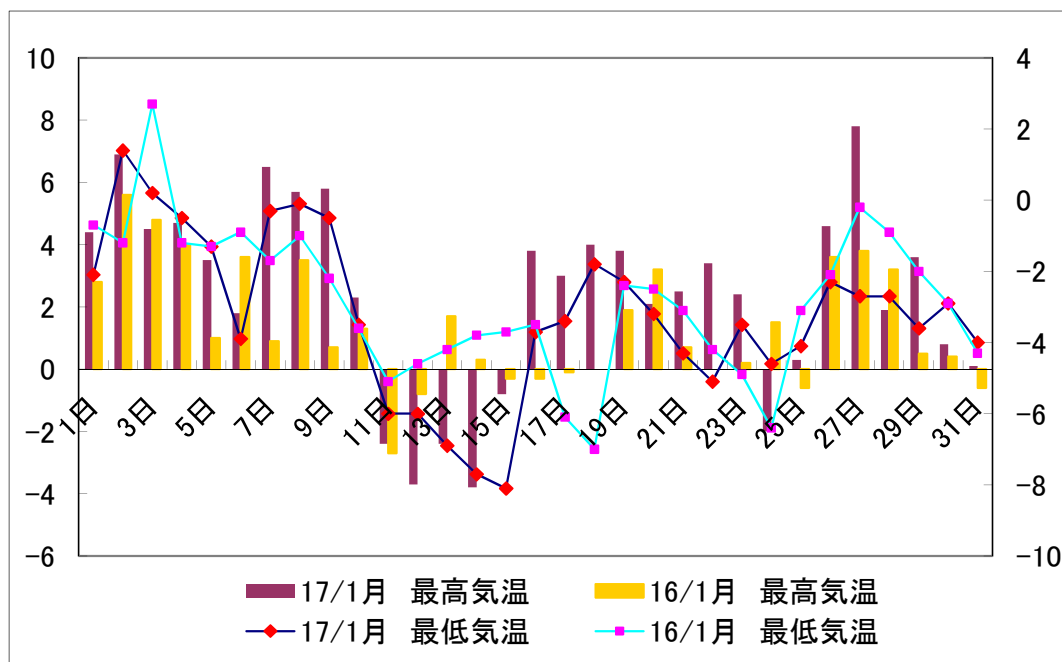
日	曜日	週	一般行事・ 毎月の記念日	生活動向	提案ポイント
1	月	第1週	●元旦●初詣	●初せり●七草●寒の入り●寒さ対策●受験勉強大詰め●体調管理●風邪対策●冬のレジャー●冬休み終盤●始業式準備	・初詣
2	火		●初夢・書初め●箱根駅伝		・初売りセール～福袋
3	水				・おせち、刺身、寿司などのごちそうメニューで新年を祝う
4	木		●官庁御用始め●取引所大発表●手巻きの日		・センター試験間近～体調管理、風邪予防対策
5	金		●魚河岸初せり●小寒		・初せり
6	土		●ケーキの日●麦の日(6のつく日)		・冬の味覚“寒のさかな”のメニュー提案。
7	日		●七草		・七草粥で疲れた胃を癒す
8	月	第2週	●成人の日●平成スタートの日●正月事収め	●成人のお祝い●センター試験●体調管理●風邪予防●体力アップ●冬土用●学校始業●雪対策●ウインタースポーツ	・成人の日～家族、友達とごちそうを囲んでお祝いする。
9	火		●風邪の日		
10	水		●明太子の日		
11	木		●鏡開き●蔵開き●塩の日●麺の日		～夜食/体力アップ・ホットメニュー・消化に良いメニューの提案
12	金		●豆腐の日●パンの日		・インフルエンザ、風邪予防対策
13	土		●ビタミンの日●事納め●センター試験(～14日)		
14	日		●十四日年越し		
15	月	第3週	●小正月●上元●中華の日	●大寒●土用の入り●冬土用の丑●鍋メニュー●雪片付け●疲労回復●体力アップ●風邪対策●ウインタースポーツ	・学校始業～朝食、弁当ニーズ
16	火		●藪入り●晴れの特異日		・一年でもっとも寒さが厳しい時期。各メーカーで出している鍋つゆと・たれと鍋メニューの提案強化。
17	水		●冬土用の入り●おむすびの日●いなりの日		・雪片付けにより体調を崩しやすい時期。寒のさかなや冬土用と併せ身体を温め、体力アップメニューの提案
18	木				・寒野菜に寒魚で、メニュー提案で売り場のボリュームUPを図る
19	金		●食育の日		
20	土		●大寒●ワインの日●二十日正月		
21	日		●土用の丑●納めの大師		・冬土用の丑～寒のさかなを食べてスタミナUP
22	月	第4週	●夫婦の日●カレーの日	●節分●バレンタインデー準備●春の貝類・海藻類●雪片付け●体力アップ●節約志向●卒業準備●新入園・入学準備●ウインタースポーツ	・年末年始の出費増により、リーズナブル商材をアピール
23	火		●天ぷらの日●八甲田山の日●ふみの日		・春のさかな～徐々に海藻類・ホンマスの入荷が見られる
24	水		●削り節の日●全国学校給食週間		・春野菜～春ツールで春を演出
25	木		●日本最低気温の日●中華まんの日		
26	金				・節分～恵方巻き(2018年は南南東)
27	土		●いいふなの日●ツナの日		・手作りで恵方巻き、各店舗で恵方巻予約販売
28	日		●ニワトリの日(毎月28日)●米の日●新月		・子ども・女性が好む具材で恵方巻。
29	月	第5週	●肉の日	●節分●バレンタインデー準備●春の貝類・海藻類●雪片付け●体力アップ学準備●ウインタースポーツ	・春らしい販促物でリフレッシュ
30	火		●みその日(毎月30日)		・バレンタインデー準備
31	水		●そばの日		

## 2018年1月 WEEKLY

1月は、年末年始の出費増の影響を受け、消費が低下する月。

お正月、成人の日や新年会と祝い事が続き、親戚、家族や友人が集まりごちそうを囲む機会が多い。また、小寒から大寒へと暦の上でも最も寒い季節となる。積雪も多く、雪片付けの疲労により体調を崩しやすく、風邪予防などの対策が重要となる。中旬は、子供の冬休みも終わり学校がスタートし、朝食・弁当ニーズの高まりが高まる。残った正月商材を使用し、リーズナブルなメニュー提案がポイントとなる。下旬になると、春を告げる海藻類や魚の入荷も出始めてくる。また「節分」や「立春」の行事も聞こえてくることから、春への関心が高まりプロモーションがポイントとなる。

《16・17年1月 青森市日別気温データ》



### 【新年、正月、初競り、成人の日、受験生応援】

#### 1月1日(月)~1月7日(日)

キーワード 新年・お正月

「大晦日」「正月」は一年を通し最大のイベント。お正月の過ごし方もまた様々で、冬の休暇を利用して旅行の計画を立てる人、家族や友人と過ごしたり、一人でゆったり過ごす人など。年末商品に続き、祝い刺身などちよい足しごちそう商品構成を図る。3日~4日以降は、新年という華やかさを残しつつ、通常商品に切り替える。



## 2018年1月 WEEKLY

### 【小寒、大寒、寒のさかな、センター試験】

1月8日(月)～1月14日(日)

キーワード 成人の日

遠方から帰省している仲間が集まって、お祝いするシーンや家族でごちそうを囲むシーンを想定。正月料理も飽きてくる頃、正月とは一味違う若向けのオードブルセットや鍋セットなど販促POPでアピールする。



キーワード 受験生応援メニュー

”受験に勝つ”菓子類やメニューなど合格祈願商品が出回る時期。健康面や精神面を意識したメニュー提案を強化。身体を温める飲料などと一緒に展開した受験生応援コーナーの強化。

### 【冬土用、節分、立春】

1月15日(月)～1月21日(日)

キーワード 冬土用の丑

17日の「土用の入り」から21日は「土用の丑」。今年は2月2日の2回。寒の食材と併せて、栄養や効能をアピールし、メニュー提案で売場を強化。

キーワード 冬の味覚

小寒、大寒と寒い時季で、鍋物需要は一層高まる。鍋物材料はタラ、サケ、カキ、ホタテ、ハタハタ、アンコウなどまだ収穫は続く。”寒の魚”企画で鍋コーナーの変化をつける。定番のすりみ関連は、試食で差をつける。



1月22日(月)～1月28日(日)

キーワード 雪片付け・リーズナブル商材

最も寒い月で、積雪も多く見られ雪片付けに追われる日々。買い物に出る回数も減り、買い置きする家庭も見られることから、リーズナブルな切身やレトルト商品でアレンジして楽しめるメニューをPOPでアピールし、変化ある売場を作る。

# 2018年1月 WEEKLY

## 【節分、立春】

1月29日(月)～2月4日(日)

キーワード 2月3日:節分、4日:立春  
3日の節分は、「豆まき」を初め、「恵方巻き」や「イワシ」など謂れをPOPなどでアピールし、プロモーション展開を図る。また春の到来が近いことを感じさせる海藻類が入荷し始める。



2018年  
恵方の方角は  
南南西

# 1月のうまいもの情報

商品名	マダラ	シジミ
魚種画像		
栄養・効能	グルタミン酸やイノシン酸により、味わい深く淡白。ビタミンBを含み、疲労回復、風邪予防、美肌効果があるとされています。	肝臓の働きを促すビタミンBが豊富で「赤いビタミン」と呼ばれ、二日酔いに効果があるとされています。身には骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。
食べ方	刺身、塩焼き、鍋物、フライ、シチュー等	味噌汁、スパゲティ、ご飯物、酒蒸し等
商品名	マガキ	ヒラメ
魚種画像		
栄養・効能	カキの身は脂肪が少なくヘルシーで、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、冬になると特にグリコ-ゲンが増え、スタミナ源として疲労回復や貧血の予防に効果があるとされています。	低脂肪で血行をよくするカリウムとタンパク質が多く、血液の流れを良くするナイアシンも豊富に含まれています。エンガワにはコラーゲンが多く、美肌効果もるとされています。
食べ方	フライ、焼きガキ、鍋物、グラタン、シチュー、酢ガキ等	刺身、カルパッチ、バターソテー等
商品名	タコ	ブリ
魚種画像		
栄養・効能	タウリンが豊富で、血中コレステロール値を下げ、成人病予防に効果があるとされ、また、カルシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルも多く含み、肝臓の解毒作用、胆石予防、神経系機能の改善にも効果があるとされています。	脳や神経の働きを良くするDHAや、血液の流れを良くするEPAが豊富。視力の回復に良いタウリン、ビタミンが多く老化予防や肝臓の強化に効果があるとされています。
食べ方	刺身、カルパッチョ、揚げ物、ご飯物、煮物等	刺身、煮物、焼き物、カルパッチョ、しゃぶしゃぶ等