



で 着見沢バイバス

至江別





〒061-0227 石符都当別町園生55 TEL:0133-23-2040 FAX:0133-23-3640

シティホテル

林 商

AM9:30 ~ PM6:30

日曜日・祝祭日







キンキ・メンメ

択捉島沖.

し物、刺身、寿司など非常に美味です。

創業明治39年からの常にお客様の立場に立って、良し ものだけを提供するという思いで営業しております。

〒067-0014 江別市4条4丁目セントラル丸〆内 TEL:011-382-2567 FAX:011-382-4730

棘がある

AM9:00 ~ PM6:00

日曜日

旬は冬。「きんきん」とも呼ばれており、その体は

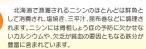
肉質は柔らかで脂肪が多く、キンキ鍋、煮付け、干

12 札幌江別通 至岩見沢

公民館

JR江别

鮮やかな「赤色」をしており背びれや頭部には鋭い



海道南部太平洋では悪山沖から苫小牧沖と

浦河沖からえりも岬沖・オホーツク海ではサ ハリン南東から北見大和雄、知床半島周辺





旬は冬で、塩焼き、しょっつる鍋、煮付けなどに料 理されるほか、「ぶりこ」と呼ばれる卵もおいしく食 べられます。ハタハタ飯ずしは「飯ずしの王様」と呼 ばれています。

-

....

今

B 0

ij



旬は冬で、白身で肉質もよく脂ものって美味とい われ、刺身やルイベ、鍋もの、みそ汁などで食べられ

背割りにして内側に味噌を塗って焼く「軍艦焼き」



## お魚は高タンパクで低脂肪!!! 水産物には体に必要な良質なタンパク質が豊富に含ま

れています。肥満の原因となるカロリーは低く、また魚類 の持つ脂肪には生活習慣病を防ぐ不飽和脂肪酸(DHAや EPA)が含まれているため、非常に健康的な食材です。

## 良質なタンパク質とは?

タンパク質は複数のアミノ酸からなりますが、人間の体 に必要で、かつ体内ではつくることができないものを必 須アミノ酸と言います。

一言でタンパク質と言っても「多種類の必須アミノ酸を 含むもの」(良質なタンパク質)とそうでないものがあり、 サケ・マスなどの魚介類は非常に良質なタンパク質をもっ ていることで知られています。



- ■DHA: 脳の発達促進、痴呆予防、視力低下予防 (クロマグロ脂身、筋子、サンマ、ブリ、サバ) ■EPA:血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防
- (筋子、マイワシ、クロマグロ脂身、ブリ、サンマ) ■タウリン:動脈硬化、心疾患予防、胆石予防 (カキ、イカ類、ホタテガイ、タコ類)
- ■アスタキサンチン:生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用 (サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ)

【魚を名く食べるほど心筋梗塞になりにくい】 厚生労働省から、魚食により心筋梗塞などの 心疾患に対する予防効果があることが報告 されました。



札幌の大きな市場をメインに紹介。 観光ガイドとしても使えます!!

中央市場·二条市場編

中央区のお魚屋さんを紹介。 札幌駅前や、ススキノ市場など掲載!!

中央区 編

北区・東区・西区・手稲区の お魚屋さんを掲載!!

北区•東区•西区•手稲区 編

南区・白石区・豊平区・清田区・厚別区の お魚屋さんを掲載!!

南区・白石区・豊平区・ 清田区•厚別区 編

石狩近郊・岩見沢・江別・恵庭・小樽・北広島・ 沙流近郊・滝川・千歳・苫小牧・室蘭・夕張近郊・

勇払近郊のお魚屋さんを掲載!!

札幌近郊 編

このマップでは、威勢の良いお魚屋さんの紹介とミニ情報を

盛り込んでいます。 あなたの近くにも、人情味溢れるお魚屋さんがありますので、

「旬で美味しいお魚」を求めて、ぜひ足を運んで頂き、お魚屋さんと もっともっと親しみ、楽しいお買い物をして頂ければ嬉しいです。 お魚屋さん一同、お客様のご希望に合わせた魅力ある食材を 笑顔で提供してくれること受け合いです!お近くにお越しの際は ぜひ、お立ち寄りください。お待ちしております!!

行: 札幌市中央卸売市場 水産協議会 角食普及委員会 7 1060-0012 札幌市中央区北12条西20丁目2-1 角食者及要身は、桃橋市から南部を受けて角食者及高数を推進しています。 制作・印刷:株式会社プリプレス・センター

この印刷物は環境配慮のため、有害廃液の出ない 水なし印刷で印刷されております。 シイ・ニー 平成24年3月 改訂



至江別

お刺身盛り合わせのご予約を承っております。

AM8:00 ~ PM7:00

AM9:00 ~ PM9:00

年中無休

포치婦

E鮮物を主体に品質をモットーにして販売しております。

〒068-0827 岩見沢市春日町1丁目1-10 TEL:0126-25-5000 FAX:0126-22-0728

光陵● 中学校

喫茶キャビン●

// ル土

ください。お待ち申し上げます。

(株) スーパーハルキ 春日店

沂藤医院●

日曜日



AMQ:00 ~ PMQ:00

年中無休

(但し対面 18:00 で終了)





