

9월의 제철 수산물

전 어



한국농수산물유통공사
부산울산지역본부



'봄 도다리 가을 전어'

**전어는 가을 제철 생선으로,
이 시기에 가장 맛있는 생선으로 알려져 있습니다.**

전어는 청어과에 속하는 어종으로, 일반적으로 약 15~30cm 정도 자라며, 등은 검푸른색, 배는 은백색을 띠며 몸통은 날렵한 형태를 가지고 있습니다.

가을 전어는 단백질이 20% 가량을 차지하는 고단백 식품으로, 불포화지방산이 풍부하고 비타민과 무기질 함량도 높아 남녀노소 모두에게 좋습니다. 특히, 뼈째 먹는 생선이기 때문에 칼슘 섭취에 좋아 성장기 청소년에게 도움이 됩니다.



**4~6월경에 산란을 마치고 여름동안 활발한 먹이활동을 하며
영양분과 지방을 한껏 축적하는데,
그 때문에 가을이 되면 지방의 양이 봄에 비해 세 배에 달하면서
고소한 맛이 최고조에 달합니다.**

'가을 전어 머리에는 깨가 서 말'이라는 말이 나온 이유도 여기에 있어요!

판매형태 및 거래 동향



전통시장



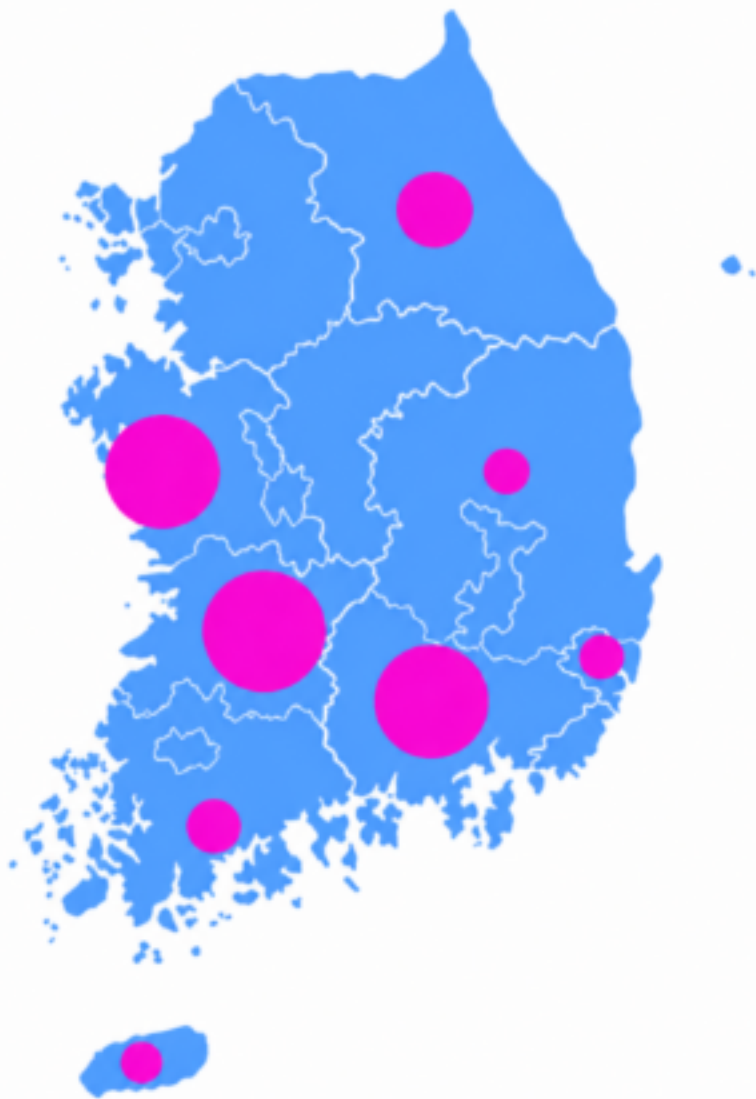
- 1kg 단위(생선 기준)로 판매하고 있으며, 1kg당 35,000원~40,000원에 판매하고 있음
- 손질하여 판매하는 경우도 있고, 회도시락으로 판매하기도 함
- * 조사기간 중 대형마트에서는 전어를 판매하고 있지 않았음

출하 현황

기준 가락시장

기간 2025. 1. 1. ~ 12. 31.

전체



(단위: 톤)

시도



시군구



도 단위로는

전북 > 경남 > 충남
순으로 출하량 많음

시군구 단위로는

충남 서천, 전북 군산, 경남 통영 순으로
출하량 많음

영양 성분

전어는 맛뿐만 아니라 몸에도 좋은 효능을 가진 가을철 별미!
불포화지방산, 비타민, 미네랄 등이 풍부하여 콜레스테롤 수치를 낮추고
혈액 순환 개선에 도움을 주어 성인병 예방에 좋고
뼈째 먹으면 칼슘 섭취가 용이하여 골다공증 예방에도 효과적이에요!



몸길이 15~30cm

비타민 B12

혈액 순환 + 피로

혈액 순환을 돕고, 피로 회복에
중요한 역할을 함

단백질

근육 + 세포 재생

100g당 19.2g 함유
근육 형성에 중요한
역할을 하며, 체내 세포 재생

오메가-3

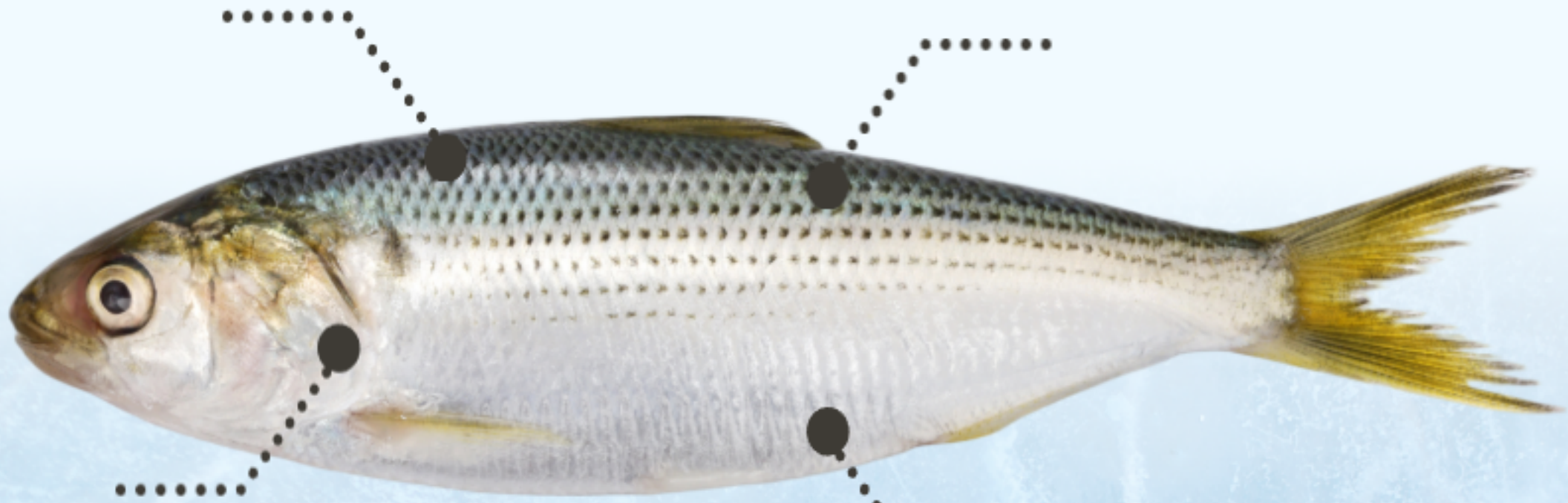
심혈관 + 두뇌

심혈관 건강에 도움을 주고,
두뇌 기능을 향상시킴

신선한 전어 고르는 방법

눈이 맑고 투명하여 또렷한지?

비늘이 잘 붙어있고 표면에 윤기가 나는지?



아가미가 선명한 붉은색을 띠는지?

몸통을 눌렀을 때 단단하고 탄력이 있는지?

손질법 및 보관법



1. 비늘을 꼬리에서 머리 방향으로 긁어서 제거해요
2. 아가미와 내장을 제거한 후 흐르는 물에 깨끗이 씻어요
3. 씻은 전어는 물기를 충분히 제거한 후 조리해요



- 전어는 구입 후 가급적 빨리 조리, 섭취하는 것이 좋아요
- 보관할 때는 내장 등을 제거하고 물기를 닦아 밀폐한 뒤 냉장 또는 냉동 보관해요
- 오래 보관하려면 한 번 먹을 양만큼 소분해 냉동하고, 냉장실에서 천천히 해동해요

#전어회

빠빠 먹는 전어회

신선한 전어는 회로 먹기에도 적합합니다.
가을에 잡은 전어는 그 특유의 기름진 맛이
일품이므로, 회로 먹으면 그 맛을 제대로
즐길 수 있습니다.

추천드려요!

된장과 함께 드시면 더 고소합니다.

'전어(錢魚)' 이렇게 먹어요!

전어는 다양한 방법으로 요리할 수 있지만,
맛있게 즐길 수 있는 대표적인 요리법

#전어구이

숯불에 구워 먹는 직화구이

전어를 그대로 숯불에 구워 먹는 방법이 가장 일반적이고
전어가 구워지면 기름이 빠져 고소하면서도 담백합니다.

추천드려요!

굵은 소금을 뿌려 밑간을 하고, 비늘을 제거한 후 등쪽에
칼집을 내어 구우면 더욱 맛있습니다.



9월호

가/을/제/철/수/산/물

지금 먹어야 맛 좋다!



제철 수산물로

가을철 건강 챙기세요!



한국농수산물유통공사
부산울산지역본부