





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (6.8~6.14)

			
<p><b>참외 (10개)</b> 이번주 : 16,548 지난주 : 15,157</p> <p>이달 상순 경 꽃이 새로 맺는 시기에 접어들면서 6월 중하순까지 반입량이 감소하여 오름세</p>	<p><b>쪽파 (1kg)</b> 이번주 : 5,098 지난주 : 4,831</p> <p>4월말 파종분 유통시기로, 당시 잦은 우천으로 파종을 놓친 농가가 많아 생산량 감소로 오름세</p>	<p><b>체리 (100g)</b> 이번주 : 2,190 지난주 : 2,401</p> <p>주수입국인 미국에서 제철을 맞이하면서 수입물량이 증가하여 내림세</p>	<p><b>갈치 (마리)</b> 이번주 : 6,573 지난주 : 6,965</p> <p>신규 어획물량은 반입되나 여름철 높은 기온으로 신선도가 저하되는 등 수요가 줄어 내림세</p>

## 다음주 전망 (6.15~6.21)

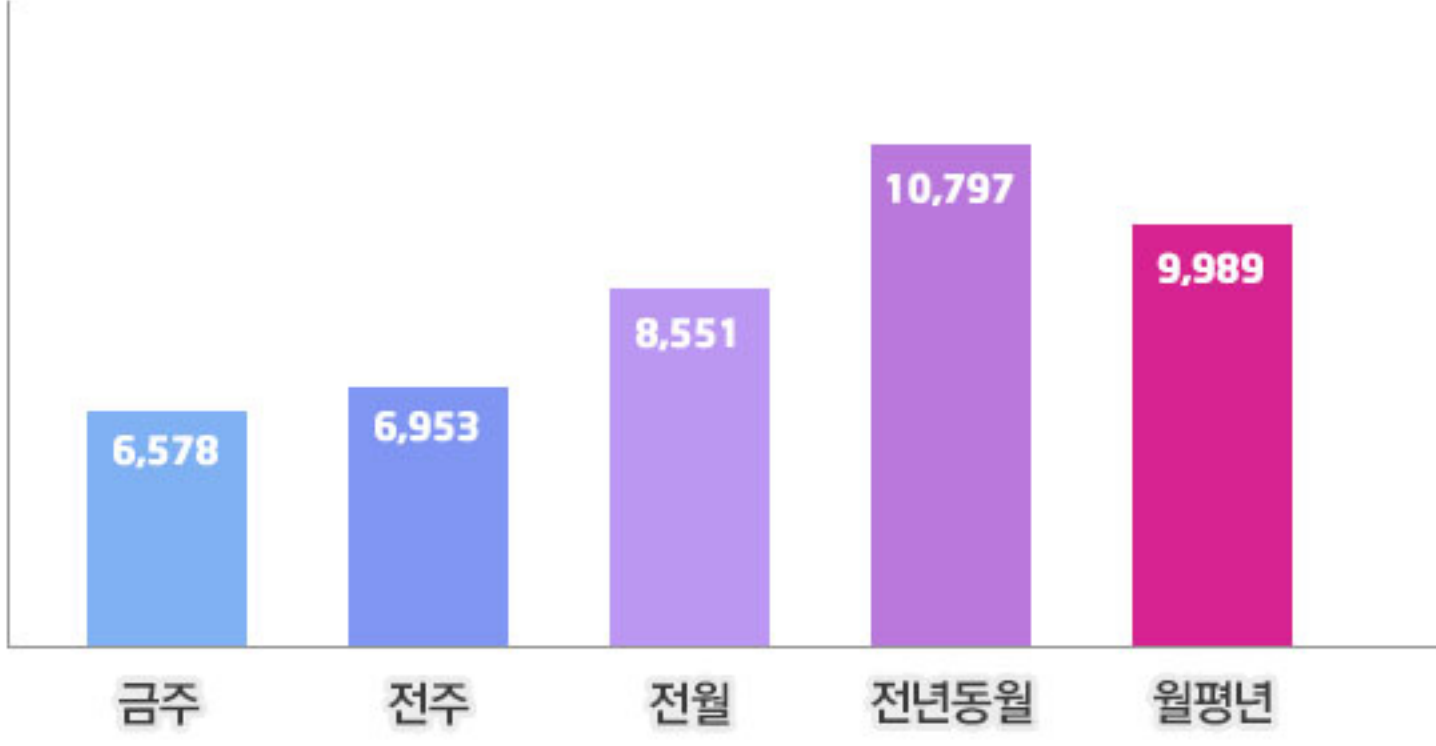




# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 갈치(1마리)



전주대비  
5.6%

### ✓ 산지동향

평년대비 생산량이 크게 늘어났고, 6월 주어기에 접어들면서 어획작업이 활발해짐

### ✓ 가격동향

시장 반입물량이 늘어나는 반면 날이 더워 소비력이 크지 않아 가격 하락세

### ✓ 전망

소비가 많지 않아 약보합세가 유지되겠고 상당 물량을 냉동저장할 것으로 전망함

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(6.1~6.7)	이번주(6.8~6.14)	등락률(%)	품목	단위	지난주(6.1~6.7)	이번주(6.8~6.14)	등락률(%)
쌀	20kg	47,482	47,545	↑ 0.1	대파	1kg	2,508	2,489	↓ 0.8
감자/수미	100g	467	418	↓ 10.5	깎마늘	1kg	9,831	9,832	0.0
고구마	1kg	6,182	6,288	↑ 1.7	사과/후지	10개	19,110	19,515	↑ 2.1
당근	1kg	3,196	3,085	↓ 3.5	배/신고	10개	27,749	27,770	↑ 0.1
양배추	1포기	2,981	2,998	↑ 0.6	바나나	100g	299	297	↓ 0.7
배추	1포기	2,661	2,687	↑ 1.0	멜론	1개	8,995	8,190	↓ 8.9
적상추	100g	761	726	↓ 4.6	수박	1개	17,068	16,677	↓ 2.3
미나리	1kg	3,642	3,600	↓ 1.2	토마토	1kg	2,991	2,794	↓ 6.6
깻잎	100g	1,698	1,679	↓ 1.1	한우등심	100g	8,062	8,048	↓ 0.2
시금치	1kg	4,901	4,722	↓ 3.7	삼겹살	100g	1,865	1,897	↑ 1.7
청피망	100g	944	905	↓ 4.1	닭고기	1kg	4,715	4,703	↓ 0.3
다다기오이	10개	5,693	5,046	↓ 11.4	계란	30개	4,149	4,094	↓ 1.3
애호박	1개	1,432	1,174	↓ 18.0	고등어/생선	1마리	3,352	3,353	0.0
무	1개	2,318	2,264	↓ 2.3	갈치/생선	1마리	6,953	6,578	↓ 5.4
풋고추	100g	965	995	↑ 3.1	건멸치	100g	2,702	2,694	↓ 0.3
양파	1kg	1,654	1,645	↓ 0.5	명태/냉동	1마리	2,748	2,773	↑ 0.9

\* 자료 : 한국농수산물유통공사 전국평균 소매가격

\* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 [www.kamis.or.kr](http://www.kamis.or.kr) 에서 볼 수 있습니다.



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 찰옥수수	1개	980	<b>HOT</b> 제스프리 키위	10개	6,900	<b>HOT</b> 대추방울토마토	4kg	13,980
	휴당근	1kg	3,980	애호박	1개	980	적상추	1봉	1,500
	제주 고사리	300g	3,980	햇주대마늘	50입	14,800	브로콜리	1송이	990
	자색양파	1봉	2,490	강원 찰토마토	1.8kg	3,900	밥	1kg	6,990
	성주 참외	1.5kg	10,800	걸노란 수박	7kg	11,900	하우스 살구	500g	6,990
	미국 자몽	5개	6,980	국산 블루베리	300g	7,900	미국 체리	600g	9,990
	햄 찰보리쌀	4kg	12,800	하우스 감귤	800g	9,900	레몬	10개	8,990
축산	<b>HOT</b> 한우사골	2.5kg	39,800	<b>HOT</b> 이베리코 갈비살	300g	7,700	<b>HOT</b> 한돈 앞다리	100g	1,280
	간 메추리알	800g	5,990	삼겹살	100g	2,290	친환경 닭	1마리	4,990
	닭 근위	500g	3,950	한우 다짐육	150g	7,350	등심 돈까스	1kg	9,990
수산	<b>HOT</b> 손질 생홍합	1kg	2,480	<b>HOT</b> 완도 전복	1마리(中)	2,000	<b>HOT</b> 완도 전복	1kg	23,900
	농어막회	120g	9,900	노르웨이 연어	1마리	2,800	국산 바지락	100g	790
	자숙 논우렁살	100g	1,980	내가대새우	40g	2,500	진도 미역	230g	6,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 천도복숭아	800g	7,980	<b>HOT</b> 토마토	2kg	4,990	<b>HOT</b> 표고버섯	1팩	4,990
	알배기배추	1통	2,480	킹파프리카	1개	1,390	브로콜리	1송이	990
	수박	7kg	13,800	흠대파	2개	890	대추방울토마토	2kg	13,980
	산딸기	250g	6,980	바나나	1송이	1,990	골드키위	2kg	12,900
	검정 강낭콩	2kg	5,980	구운아몬드	600g	10,900	미국 체리	600g	9,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 목심	1kg	20,800	<b>HOT</b> 매실양념불고기	800g	8,900	<b>HOT</b> 두마리생닭	1kg	3,990
	호주 치마살	300g	8,950	토종닭	1마리	9,990	한돈 앞다리	100g	1,270
	캐나다 삼겹살	600g	9,480	와규 윗등심	100g	6,490	한돈 뒷다리	100g	790
수산	<b>HOT</b> 국산 참굴비	6마리	9,900	<b>HOT</b> 흰다리새우	1마리	500	<b>HOT</b> 완도 전복	1kg	23,900
	볶음용 멸치	500g	10,500	파래김	16봉	6,790	손질 굴비	20마리	22,900
	재래김	32봉	6,900	햇살치(멸치)	400g	9,900			

※ 할인행사는 지역·점포별로 상품과 가격 및 기간이 다소 차이가 있을 수 있습니다.

### 적채 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 겉에서 보았을 때 동글동글하고 위가 뾰족하지 않은 것, 무거운 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잎을 하나하나 뜯어 씻어내야 함 / (저장) 심을 파낸 후 빈 공간에 종이타월을 넣고 최대 1주일간 냉장보관 가능
- ▶ 요리방법은? 적채의 보랏빛 천연색소 색감을 살려 물김치, 피클, 샐러드 등에 활용 - 차갑게 먹을수록 영양소를 더 잘 섭취할 수 있음
- ▶ 가격&칼로리 약 4,000~5,000/1통, 29kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 일반 양배추보다 모든 영양성분이 더 많아 항산화 덩어리라는 별명이 있음
- ▶ 특징은요 서양에서 3대 장수식품 중 하나, 그만큼 유용한 효능을 지닌 채소





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

 <b>전통시장이 싸요!</b>				VS	<b>대형마트가 싸요!</b> 			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 백오이(10개)	4,630	5,254	-624	 양배추(1통)	2,260	3,053	-793	
 열무(1kg)	1,760	2,118	-358	 파프리카(1개)	1,087	1,321	-264	
 방울토마토 (1kg)	4,233	4,406	-173	 멜론(1통)	7,919	8,797	-878	
 건멸치(100g)	1,939	3,197	-1,258	 삼겹살(100g)	1,785	2,064	-279	

※ 이번 주(6.8~6.14) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료 : GS25

### ◆ GS25 편의점, 6월 매주 월요일 '조리면' 50% 할인

- 6월 매주 월요일(4, 11, 18, 25일) 모든 조리 면요리가 50% 할인!  
- 월드컵 맞이 이달 한정 이벤트 행사 진행
- '면데이' 행사 추천 상품 리스트

종 류	할인가격	종 류	할인가격
열무김치말이국수	<del>3,500원</del> → 1,750원	수란 까르보나라	<del>3,900원</del> → 1,950원
자루소바	<del>4,300원</del> → 2,150원	명란크림 스파게티	<del>3,500원</del> → 1,750원
나폴리탄 스파게티	<del>3,500원</del> → 1,750원	돈코초라면	<del>3,900원</del> → 1,950원
해산물오일 스파게티	<del>3,500원</del> → 1,750원	빅포 베트남쌀국수	<del>3,000원</del> → 1,500원

### ◆ 이주의 소식

행사명	명인과 함께하는 '두근두근 우리 가족 첫 김치'	기간/장소	기간 6. 23(토) 장소 가락몰 쿠팡스튜디오(업무동 4층)
행사 내용	[1차] 10:00~11:30 - 이하연 김치 명인 [2차] 14:00~15:30 - 정원실 김치 연구원		
대상 및 참가비/ 신청방법	초등학생을 동반한 회당 12가족을 대상으로 하며, 참가비 무료(체험 김치 증정) *6.20까지 이메일 선착순 접수(1hsh@dagreen.co.kr / 신청서 양식 : <a href="http://www.garak.co.kr">www.garak.co.kr</a> )		
기타 문의	대아청과 황성혜 02-3435-8864		



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 6. 15

## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 전복내장젓갈(게웃젓)

▶ 제주도 전통음식

▶ 재료

- [주재료] 전복내장 10개, 소금 1컵, 참기름, 통깨
- [부재료] 취향에 따라 고추, 대파, 쪽파, 청주 등

▶ 전복

- 제철 : 6월
- 효능 : 원기회복 및 어린이 성장에 좋음
- 구입요령 : 살이 탄력 있어 벽에 잘 달라붙어 있는 것
- 다른 조리방법 : 구이, 회, 매운탕 등

### 조리 방법

1. 전복을 내장이 터지지 않게 조심하면서 전복껍데기에서 떼어낸다(술가락 등 이용).
2. 전복의 살과 내장을 분리한다.
3. 손질한 전복내장에 소금을 넣고 염장해서, 3일 이상 냉장고에서 숙성시킨다.
4. (3)에 참기름 조금 넣고 통깨가 위를 덮을 정도만 살짝 뿌려준다. 청주를 넣으면 비린내를 눌러 줄 수 있다.
5. 이때 함께 양념이 될 부재료(마늘, 고추, 대파, 쪽파 등)를 넣어도 좋다.
6. 다시 냉장고에 숙성해두면서 필요할 때마다 이용한다.



전복  
내장젓갈  
(게웃젓)

## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 식품의약품안전처

### ◆ 약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

▶ 약을 복용할 때 물 대신 주스, 우유 등과 함께 먹을 때는 더욱 주의!

안 좋은 궁합	부작용
고혈압약+포도주스	포도주스의 '플라보노이드' 색소 영양으로 약분해를 억제
알레르기약+자몽주스	자몽 또는 오렌지 속의 '나린긴' 성분이 약물 흡수율을 저하시킴
복합진통제+커피	카페인 과다 섭취로 두통, 수면 장애, 심계항진 등 유발
변비약+유제품	약 보호막을 손상시켜 복통이나 위경련을 초래
천식 치료제+등 푸른 생선	등 푸른 생선에는 알레르기를 유발하는 히스타민 물질이 함유됨
피임약+인삼	인삼이 여성호르몬 분비를 촉진시켜 에스트로겐이 과다분비됨
당뇨병 치료제+빵	설탕, 빵, 음료수 등의 식품은 급격한 혈당 상승을 유발
통풍 치료제+멸치	멸치, 조개, 새우 등 '퓨린' 이 많이 든 식품은 통풍을 악화시킴

## 이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 1인당 연간 빵류 소비량 90개, 나흘에 한번 빵 섭취하는 요즘 [빵 시장 동향]

#### ■ 베이커리 위주의 빵시장, 전문점 및 지역 유명 브랜드 약진

- 2016년도 제과점업 매출은 5조 9,388억 원으로 49.6% 증가
- 해당 규모 가운데 프랜차이즈 비중이 60.7%로 높으나, 최근 프랜차이즈 외 브랜드가 비약 성장
- 제과점업 판매 매출은 일반 마트 등을 통한 빵 판매보다 14배 큼

#### ■ 식품제조업체의 빵류 생산규모, 5년 간 11.8% 증가

- 제과점으로 소비가 이동하면서 대량생산 빵 제조 둔화
- 비중은 기타빵류(48.1%), 케이크(34.5), 식빵(8.7)
- \* 기타빵류 : 단팃빵, 모닝빵 등 분류 이외의 모든 빵이 포함되어 있음

