

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

