
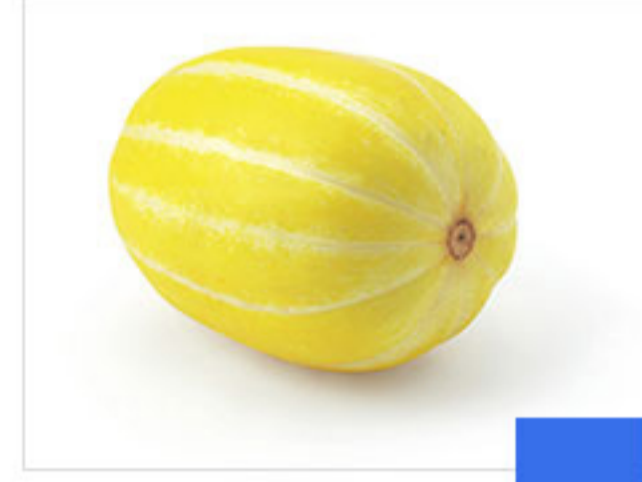



주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (6.22~6.28)

 <p>삼겹살 (100g) 이번주 : 2,090 지난주 : 2,001</p> <p>월드컵 특수를 포함한 외식이 잦았고 전주대비 판정두수 물량은 소폭 줄어 오름세</p>	 <p>시금치 (1kg) 이번주 : 4,830 지난주 : 4,686</p> <p>경기지역에 장맛비가 내리면서 출하작업에 어려움을 겪어 반입량 감소로 오름세</p>	 <p>참외 (10개) 이번주 : 16,354 지난주 : 18,169</p> <p>화방교체가 마무리되고 3호방 물량이 유입되면서 반입량이 늘어나 내림세</p>	 <p>풋고추 (100g) 이번주 : 908 지난주 : 987</p> <p>아삭이, 룡그린 등 다양한 품종의 햇고추 출하로 유통물량이 꾸준히 늘고 있어 내림세</p>
---	---	--	---

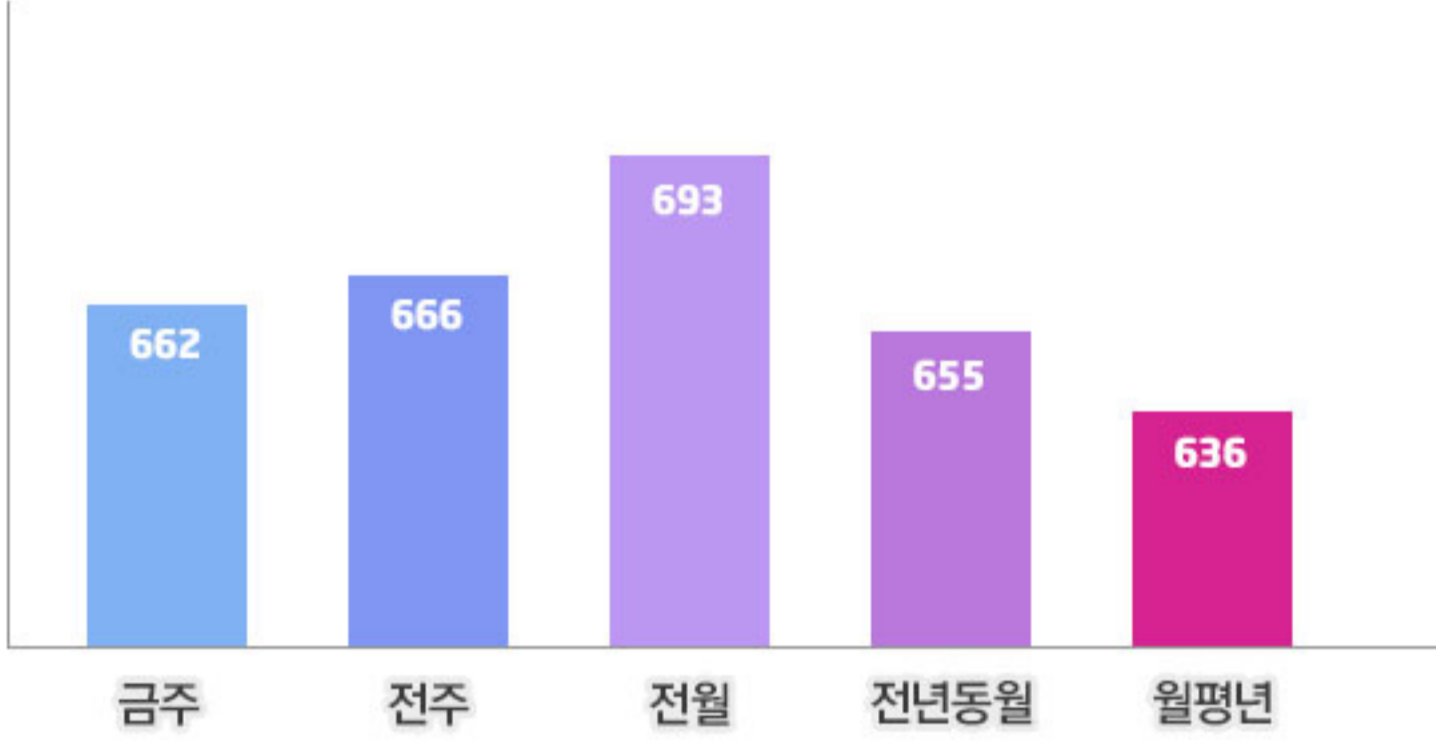
다음주 전망 (6.29~7.5)



주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 상추 (100g)



전주대비
0.6%

✓ 산지동향

올해 전반적으로 잦은 흐린 날씨 때문에 일조량이 부족해서 공급이 원활하지 못함

✓ 가격동향

최근 초여름을 맞아 일조량 회복으로 생산량이 늘어 약보합세를 보였음

✓ 전망

우천으로 수확량이 감소하겠고, 여름철 기온 상승 및 휴가철 도래로 인해 반등할 것으로 전망

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(6.15~6.21)	이번주(6.22~6.28)	등락률(%)	품목	단위	지난주(6.15~6.21)	이번주(6.22~6.28)	등락률(%)
쌀	20kg	47,651	47,725	↑ 0.2	대파	1kg	2,480	2,428	↓ 2.1
감자/수미	100g	359	333	↓ 7.2	깎마늘	1kg	9,778	9,706	↓ 0.7
고구마	1kg	6,422	6,435	↑ 0.2	사과/후지	10개	19,724	19,424	↓ 1.5
당근	1kg	3,018	3,075	↑ 1.9	배/신고	10개	28,077	28,362	↑ 1.0
양배추	1포기	2,960	3,024	↑ 2.2	바나나	100g	298	294	↓ 1.3
배추	1포기	2,731	2,826	↑ 3.5	멜론	1개	7,990	7,854	↓ 1.7
적상추	100g	666	662	↓ 0.6	수박	1개	16,429	17,010	↑ 3.5
미나리	1kg	3,580	3,486	↓ 2.6	토마토	1kg	2,724	2,706	↓ 0.7
깻잎	100g	1,646	1,608	↓ 2.3	한우등심	100g	7,957	7,799	↓ 2.0
시금치	1kg	4,687	4,828	↑ 3.0	삼겹살	100g	2,001	2,090	↑ 4.4
청피망	100g	887	907	↑ 2.3	닭고기	1kg	4,728	4,719	↓ 0.2
다다기오이	10개	4,901	4,965	↑ 1.3	계란	30개	3,993	3,993	0.0
애호박	1개	1,105	1,048	↓ 5.2	고등어/생선	1마리	3,313	3,371	↑ 1.8
무	1개	2,153	2,030	↓ 5.7	갈치/생선	1마리	7,149	6,359	↓ 11.1
풋고추	100g	987	929	↓ 5.9	건멸치	100g	2,684	2,684	0.0
양파	1kg	1,681	1,661	↓ 1.2	명태/냉동	1마리	2,773	2,773	0.0

* 자료 : 한국농수산물유통공사 전국평균 소매가격

* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 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	HOT 멜론	1통	5,980	HOT 애플수박	1통/中	4,900	HOT 자두	2kg	9,980
	찰옥수수	1개	820	친환경 당근	500g	1,980	검은콩선식	1.2kg	9,990
	흙대파	1봉	1,780	친환경 양파	1kg	1,880	양상추	1통	1,490
	달콤이 양배추	1통	1,680	새송이버섯	600g	2,680	머쉬마루버섯	1봉	2,990
	애호박	1개	970	과일 파프리카	200g	1,900	당도선별 수박	8kg	13,900
	천도복숭아	800g	4,980	성주 참외	2kg	7,900	바나나	1송이	4,500
	자몽	5개내외	6,980	냉동 석류	500g	4,900	하우스밀감	1.4kg	12,900
축산	HOT 삼계탕	800g	7,680	HOT 한우 부채살	100g/1++	12,300	HOT 부채살/미국	100g	1,790
	한우꼬리반골	2.5kg	27,860	한우 목심	100g/1++	5,900	치킨슬라이스	800g	9,900
	와규 앞다리	100g	1,980	삼겹살	100g	1,990	다향훈제오리	500g	8,500
수산	HOT 손질오징어	500g	9,800	HOT 통영 굴	300g	4,200	HOT 제주갈치	3미/中	9,990
	생우럭	1마리	3,300	생새우살	400g	8,900	참치샐러드	1팩	1,990
	새아귀	1마리	1,680	명태살	350g	4,800	간고등어	4미/大	5,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 복숭아	4개	14,900	HOT 미니흑수박	1통	7,990	HOT 파프리카	1개	990
	감자	2kg	4,980	콩나물	350g	1,000	곤약젤리	1.5L	9,900
	표고 슬라이스	1봉	4,980	친환경 쌈케일	100g	1,490	-	-	-
	수박	8kg	12,900	양송이버섯	1팩	3,990	-	-	-
	망고	5개	7,980	아스파라거스	150g	4,990	-	-	-
축산	HOT 한우 꼬리한벌	7kg/예약	69,800	HOT 돼지불백	400g	4,990	HOT 삼계탕	900g	7,490
	올반 삼계탕	900g	6,980	양지 국거리	100g	5,990	-	-	-
	양념 등갈비구이	1kg	11,800	닭볶음탕	1kg	5,990	-	-	-
수산	HOT 홍새우	300g	8,900	HOT 바다장어	500g	18,900	-	-	-
	바지락	800g	6,980	동해안건오징어	3미	9,900	-	-	-
	전복	4미/大	9,900	냉동 콩치	1미/小	630	-	-	-

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

애플망고 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 검은 반점이 없으면서 붉은색이 많은 것이 당도가 높음
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 씨를 기준으로 3등분해서 씨를 제거해 먹는 것이 편함 / (저장) 저장기간이 짧은 편으로 냉장시 5일 정도보관가능
- ▶ 요리방법은? 과육에 가로세로 칼집을 살짝 낸 후 속살이 드러나게 뒤집어줌 - 생과일, 주스, 셰이크, 빙수 등
- ▶ 가격&칼로리 국산 약 2,500~3,500원/100g, 49kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 피로회복, 피부재생, 대장암 예방
- ▶ 특징은요 근래 국내에서도 제주, 남부지방을 중심으로 재배하고 있음



주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요!			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
고구마(1kg)	5,909	6,810	-901	봄무(1개)	1,743	2,245	-502	
붉은고추(100g)	1,117	1,839	-722	고춧가루(1kg)	30,667	31,856	-1,189	
망고 (1개)	3,971	4,544	-573	사과(10개)	17,389	21,403	-4,014	
건미역(100g)	1,842	3,560	-1,718	흰다리새우(10개)	4,709	4,994	-285	

※ 이번 주(6.22~6.28) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료 : 농협

◆ 농업인과 고객이 하나되는 국민장터 ‘하나로마트 행사’

■ 창립 57주년 기념

- 전국 하나로마트서 1,300여 상품 “최대 69%” 할인-
- 기간 : 6월 21일 ~ 7월 4일 / 2주간
- 대상 : 식재료, 가공식품, 일상용품(차약·휴지·세제 등)
- 행사내용 : 1+1 증정, 3만원 이상 구매시 추가할인, 주말 초특가 판매 등
- 카드할인 : 행사카드로 결제시 추천 품목을 정상이 대비 최대 65% 할인
- * 행사카드 : NH, BC, KB, 롯데



◆ 이주의 소식

행사명	간장 & 된장 담그기 체험 - 내 몸을 살리는 장 이야기	신청 관련	기간 선착순 소진시까지 방법 02-3435-0223 전화신청
행사 대상	일반 시민 100명 / 선착순 무료		
행사 내용	강사 고은정 (우리 장 아카데미 대표) 일시 7월 10일(화) 15:00~17:00 내용 한국 전통방식으로 담그는 우리 장 이야기 * 간장·된장 맛보기 체험 & 가래떡 무료 제공		
기타 문의	서울시농수산물공사 02-3435-0223		

주간 알뜰 장보기 물가정보



제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

열무쇠고기국

▶ 충청남도 전통음식

▶ 재료

- [주재료] 쇠고기 300g, 열무 300g, 물 1.6L(8컵)
- [부재료] 국간장 5큰술, 다진 마늘 2큰술, 고춧가루 3큰술, 소금 약간

▶ 근대

- 제철 : 6월
- 효능 : 원기회복, 혈압안정, 식욕증진
- 조리방법 : 열무김치, 열무비빔밥, 열무국수 등

조리 방법

1. 준비한 물에 쇠고기를 푹 삶아 먹기 좋게 찢어 놓고, 열무는 따로 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썰어 놓는다.
2. <1>의 고기 삶은 물에 국간장과 소금으로 간을 한 다음 끓어오르면 데친 열무와 [부재료]를 넣고 한 번 더 끓인다.

- * 쇠고기국은 보통 무를 넣어 끓이는데, 예산에서는 열무를 넣어 끓여 맛이 시원함
- * 취향에 따라 고춧가루를 넣지 않고 맑은국을 끓이기도 함



열무 쇠고기국

농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

◆ 태풍 대비, 벼 농작물재해보험 가입기간 연장(~6.29 → ~7.6)

▶ 올해 태풍 2개 정도가 한반도 영향 미칠 것으로 예상됨

- ◎ 농가 경영안정을 위해 농작물재해보험 가입 필요
- 지난해 117천농가가 벼보험에 가입, 17천농가가 958억 원 수령

▶ 벼 농작물재해보험 가입기간 연장(~6.29 → ~7.6)

- ◎ 6월 22일 기준 106천농가가 가입을 완료하였음
- ◎ 모내기 등 영농활동으로 가입을 농민농가들에게 추가 기회 제공
- ◎ 자연재해, 조수해, 화재와 특약으로 병충해 6종을 보장
- 병충해 6종 : 흰잎마름병, 줄무늬잎마름병, 벼멸구, 도열병, 깨씨무늬병, 먹노린재
- ◎ 보험료는 정부와 지자체가 80% 수준 지원함



이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부 / 전체 현황 : 더술닷컴

◆ 해외 와이너리 안 부럽다, 2018년 '찾아가는 양조장' 4곳 신규 지정

■ 찾아가는 양조장이란?

- 지역 양조장의 환경·품질·프로그램·홍보 등을 지원하여 체험과 관광이 결합된 명소로 육성하는 사업
- 농식품부는 우리 술 본연의 풍미를 느낄 수 있게 '13년부터 사업을 추진해 옴

■ 올해 선정된 4개소



지역	이름	특징
경북 영천시	고도리 와이너리	청포도와 거봉으로 만들고 복숭아 향이 감도는 화이트와인
경기 평택시	밝은세상녹색영농조합법인	평택 쌀로 빚은 막걸리와 증류식소주
울산 울주군	복순도가	울주 쌀로 빚은 삼폐인처럼 탄산이 강한막걸리
제주 제주시	제주고소리술익는집	제주도 향토소주인 고소리술