





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



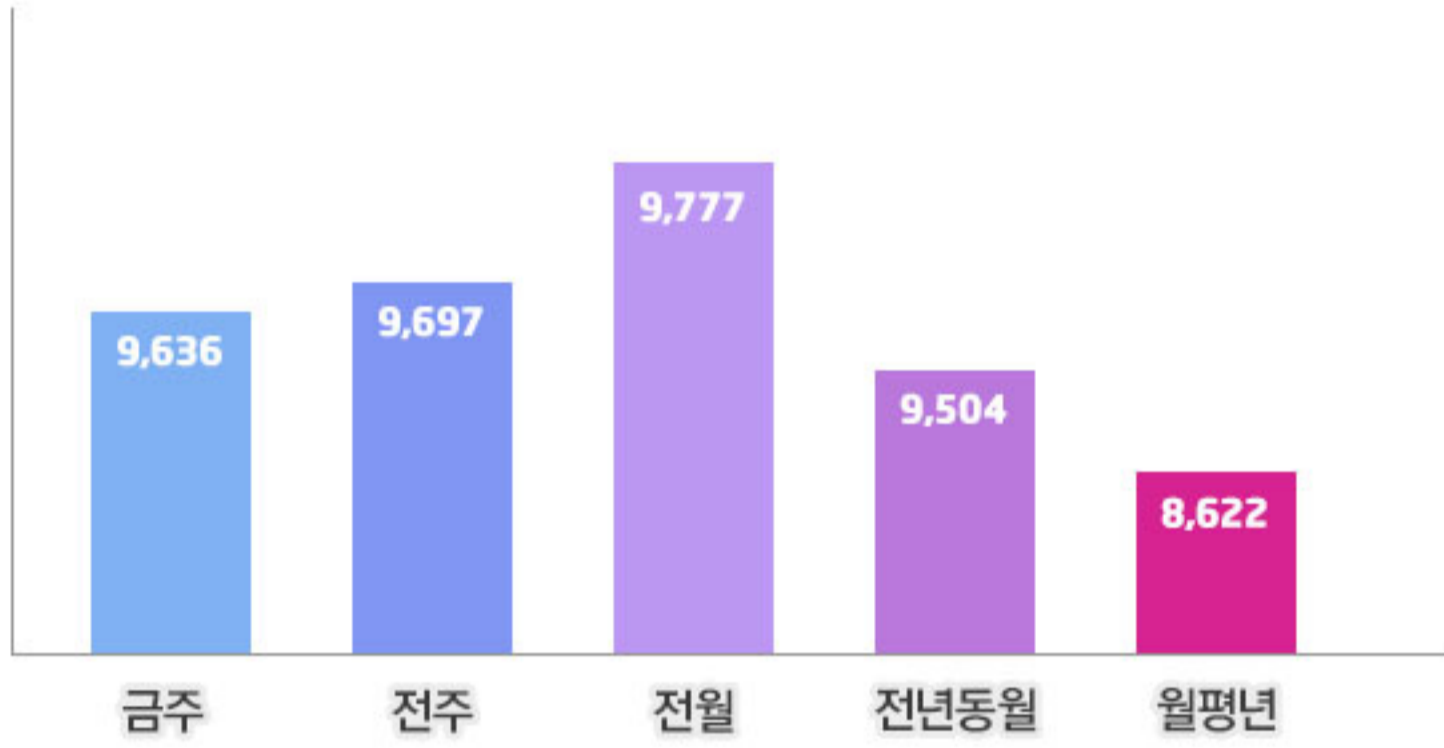
이번주 동향 (6.29~7.5)			
 <p><b>무 (1개)</b> 이번주 : 2,103 지난주 : 2,037 습도 높은 더운 날씨로 인해 전반적으로 상품성이 하락하면서 품질이 양호한 상품은 오름세</p>	 <p><b>생강 (1kg)</b> 이번주 : 9,868 지난주 : 9,749 전년에 생산한 잔량이 감소하고 있고, 식혜 재료로서 찹쌀과 함께 수요가 증가하여 오름세</p>	 <p><b>건오징어 (10마리)</b> 이번주 : 46,688 지난주 : 48,212 평년 대비 가격이 높은 가운데, 근래 잦은 우천으로 인해 소비가 줄어 내림세</p>	 <p><b>거봉 (2kg)</b> 이번주 : 18,746 지난주 : 20,756 태풍이 주산지(경북 김천)에 큰 영향을 주지 않았고, 제철을 맞아 출하량이 늘어 내림세</p>

다음주 전망 (7.6~7.12)	
 <p><b>상승</b> ↑</p>	<p><b>열무</b> 더위에 생육이 부진해지는 저온성 작물로 최근 산지(경기일원)에서 출하량이 감소하면서 오름세</p>
 <p><b>상승</b> ↑</p>	<p><b>상추</b> 장마로 인해 산지 출하작업이 부진하지만 대량수요처·급식업체의 꾸준한 수요가 이어지면서 오름세</p>
 <p><b>상승</b> ↑</p>	<p><b>배</b> 경기·강원도를 중심으로 과수에 화상병이 발생하면서 과수를 뿌리째 뽑는 등 작황이 부진해 오름세</p>
 <p><b>보합</b> →</p>	<p><b>계란</b> 호우로 인해 일부 지역에서 양계장의 닭이 집단폐사하면서 가격 하락세가 둔화되어 보합세</p>
 <p><b>보합</b> →</p>	<p><b>느타리버섯</b> 반입물량이 많지 않지만 탕·찌개류 등의 소비부진으로 인해 버섯류 전체적으로 보합세</p>
 <p><b>보합</b> →</p>	<p><b>대파</b> 우천으로 노지재배분은 수확이 어렵지만 대신 하우스 재배물량이 증가하면서 보합세</p>
 <p><b>보합</b> →</p>	<p><b>건멸치</b> 금어기는 끝났지만 풍랑·태풍 등의 영향으로 조업에 어려움을 겪고 있어 여전히 반입물량이 적어 보합세</p>
 <p><b>하락</b> ↓</p>	<p><b>깻잎</b> 경남 밀양·금산 등지에서 본격적인 여름재배분이 생산되면서 공급물량이 차차 늘어 내림세</p>
 <p><b>하락</b> ↓</p>	<p><b>바나나</b> 올해 작황이 좋은 필리핀산 물량에 더해 중남미산 물량이 더해지면서 수입물량 증가로 내림세</p>
 <p><b>하락</b> ↓</p>	<p><b>오렌지</b> 호주산 오렌지가 신규 출하하였고, 자두 등 제철과일로 소비가 분산되어 내림세</p>

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 **깐마늘 (1kg)**



전주대비  
**0.6%**

### ✓ 산지동향

알이 여물 시기에 봄 기온이 평년보다 낮아  
속이 크게 자라지 못함

### ✓ 가격동향

햇마늘이 유통되면서 전월에 비해  
가격 하락세

### ✓ 전망

올해 생산량이 예상보다 적을 것으로  
보여 단기적으로는 하락하겠으나 가을  
즈음 보합세 전망

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(6.22~6.28)	이번주(6.29~7.5)	등락률(%)	품목	단위	지난주(6.22~6.28)	이번주(6.29~7.5)	등락률(%)
쌀	20kg	47,738	47,777	↑ 0.1	대파	1kg	2,414	2,420	↑ 0.2
감자/수미	100g	330	297	↓ 10.0	깐마늘	1kg	9,697	9,636	↓ 0.6
고구마	1kg	6,434	6,363	↓ 1.1	사과/후지	10개	19,402	19,497	↑ 0.5
당근	1kg	3,079	3,164	↑ 2.8	배/신고	10개	28,371	28,495	↑ 0.4
양배추	1포기	3,022	2,974	↓ 1.6	바나나	100g	292	284	↓ 2.7
배추	1포기	2,848	3,010	↑ 5.7	멜론	1개	7,787	7,259	↓ 6.8
적상추	100g	663	676	↑ 2.0	수박	1개	16,984	16,559	↓ 2.5
미나리	1kg	3,455	3,327	↓ 3.7	토마토	1kg	2,712	2,750	↑ 1.4
깻잎	100g	1,603	1,565	↓ 2.4	한우등심	100g	7,816	8,095	↑ 3.6
시금치	1kg	4,855	5,047	↑ 4.0	삼겹살	100g	2,087	2,099	↑ 0.6
청피망	100g	898	844	↓ 6.0	닭고기	1kg	4,728	4,776	↑ 1.0
다다기오이	10개	4,985	5,227	↑ 4.9	계란	30개	3,985	3,988	↑ 0.1
애호박	1개	1,023	937	↓ 8.4	고등어/생선	1마리	3,397	3,470	↑ 2.1
무	1개	2,036	2,103	↑ 3.3	갈치/생선	1마리	6,403	5,981	↓ 6.6
풋고추	100g	924	920	↓ 0.4	건멸치	100g	2,684	2,700	↑ 0.6
양파	1kg	1,658	1,625	↓ 2.0	명태/냉동	1마리	2,773	2,743	↓ 1.1

\* 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> 갈색가바현미	4kg	12,800	<b>HOT</b> 애플수박	1통/中	4,900	<b>HOT</b> 거봉포도	1.5kg	13,900
	모듬쌈	1팩	2,980	현미/찰보리	4kg	9,900	양파	3kg	3,490
	무말랭이 절임	400g	3,280	초당옥수수	4개	3,580	간마늘	1팩/小	1,500
	달짝이 토마토	550g	6,780	유기농 표고버섯	200g	3,980	햇브로콜리	1송이	1,200
	사과	1개	1,080	미국산 체리	750g	8,000	자두	1kg	5,990
	골드키위	약 10개	10,900	복숭아	약 6개	8,910	꿀참외	2kg	7,990
	자두	700g	8,900	바나나	1.2kg	2,700	천도복숭아	2kg	10,900
축산	<b>HOT</b> 삼겹살/국산	100g	1,180	<b>HOT</b> 간편 두루치기	500g	5,850	<b>HOT</b> 대란	60구	5,500
	한우 불고기	100g	6,200	양 프렌치드레싱	100g	3,290	백숙용토종닭	1kg	6,990
	갈비양념 치킨	835g	9,900	이베리코 갈비살	300g	6,930	한우 우둔	100g	3,990
수산	<b>HOT</b> 국물멸치	600g	12,800	<b>HOT</b> 제주 은갈치	1미/特大	8,900	<b>HOT</b> 간고등어	4마리	5,990
	생바다장어	100g	3,980	크랩 어묵	280g	3,800	흰다리새우	40마리	12,900
	제주 은갈치	1미/大	7,400	황태해장국	500g	3,480	갈치 필렛	1kg	24,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 자두	2kg	8,900	<b>HOT</b> 거봉	1.5kg	15,900	<b>HOT</b> 체리/예약	5kg	49,900
	검정강낭콩	2kg	5,980	감자	2kg	4,790	자두	1kg	5,990
	수미감자	2kg	3,980	애호박	2개	1,000	-	-	-
	아보카도	10개	9,900	간마늘	1kg	7,990	-	-	-
	거봉	2kg	13,800	수박	8kg	11,900	-	-	-
축산	<b>HOT</b> 삼겹살	1kg	26,800	<b>HOT</b> 연약식소불고기	800g	12,900	<b>HOT</b> 훈제오리	600g	8,990
	한우등심	300g	19,900	영계	0.5kg	3,990	삼계탕	900g	7,490
	살치살/미국	400g	19,800	특한	30개	3,590	-	-	-
수산	<b>HOT</b> 바지락	800g	6,980	<b>HOT</b> 전복	1개/大	3,000	-	-	-
	한판새우	500g	11,800	명태 코다리	4마리	5,500	-	-	-
	왕떡태	130g	9,900	영광 참굴비	1마리	1,000	-	-	-

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

## 용과 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 곁에 상처가 없이 매끈한 것이 좋고, 크기가 클수록 상품임
- ▶ 손질·저장 (손질) 물에 담근 후 흔들어서 불순물을 털 뒤 흐르는 물에 세척 / (저장) 제주산 용과는 약품처리를 하지 않아서 바로 먹는 게 좋음
- ▶ 요리방법은? 적색·백색 등 색깔에 따라 활용할 수 있어 샐러드나 화채에 주로 사용 - 그 외 잼, 아이스크림, 와인 부재료, 제빵 등에 활용
- ▶ 가격&칼로리 약 2,500~3,500원/1개, 44kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 과육이 부드러워 환자들이 먹기에도 좋고 섬유질이 높아 다이어트용으로 활용
- ▶ 특징은요 열매가 여의주를 닮아서 영어로 드래곤후르츠(dragon fruit)라고 불림



# 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)	
 당근(1kg)	3,003	3,271	-268	 봄배추(1포기)	2,524	3,415	-891	
 쪽파(1kg)	4,168	6,455	-2,287	 오렌지(10개)	8,730	9,766	-1,036	
 레몬(10개)	8,449	11,430	-2,981	 체리(100g)	1,490	1,927	-437	
 건멸치(100g)	1,935	3,211	-1,276	 전복(5마리)	14,594	15,324	-730	

※ 이번 주(6.29~7.5) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료: 해양수산부

### ◆ 7월 어식백세 갯장어&성게 할인판매

#### ■ 이달의 어식백세 소개

분류	여름철 보양식 "갯장어"	바다 향 가득한 "성게"
영양	고단백 영양식품으로 불포화지방산이 많음	철분, 비타민 성분이 풍부함
효능	관절통증, 피부 건조 방지	야맹증, 신경세포 기능 향상, 알코올 해독
특징	일본어로 '하모'로 불리기도 함	'바다의 호르몬'으로 강장제로 인기임

#### ■ 이달의 어식백세 소개

- 7월 한달 간 시중가격보다 10~20% 할인된 가격으로 판매
- 인터넷수산시장 ([www.fishsale.co.kr](http://www.fishsale.co.kr)), 온라인 수협쇼핑 ([www.shshopping.co.kr](http://www.shshopping.co.kr))



### ◆ 이주의 소식

행사명	2018 울산고래축제	행사 개요	기간 2018.7.5.(목)~7.8.(일) 장소 울산 남구
행사 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장생포 해수영장 - 초대형 해수영장과 달빛 아래 펼쳐지는 야외 풀파티!</li> <li>· 신나는 뮤직페스티벌(JMP)과 맥주축제 - 티켓 구매자 전원ドリンク 무한제공</li> <li>· 장생포차 - 수변 전망대와 카페테리아가 한 곳에 있는 복합 휴식공간</li> <li>· 그 외 광장영화제, 수상쇼 등 마련</li> </ul>		
기타 문의	고래문화재단 TEL. 052-226-1999 / <a href="http://www.ulsanwhale.com">www.ulsanwhale.com</a>		



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 7. 6

## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 가지김치

▶ 전라북도 전통음식

▶ 재료

- [주재료] 가지 1kg(10개), 쪽파 100g
- [부재료] 새우젓 80g, 고춧가루 40g, 다진마늘 2큰술, 다진생강 1큰술, 소금 1작은술

▶ 가지

- 제철 : 7월
- 효능 : 눈 피로 완화, 잇몸질환, 치주염
- 고르는 법 : 굵기가 고르고 윤기있는 것
- 조리법 : 가지마파두부, 가지볶음, 리조또 등

### 조리 방법

1. 가지는 꼭지를 떼고 6~7cm 길이로 썬 다음 가운데 칼집을 여러 개 넣어 소금물에 절여둔다.
2. 절여진 가지는 물에 헹군 뒤, 물기를 뺀다.
3. 쪽파는 다듬어 깨끗이 씻은 다음 송송 썬다.(0.3cm)
4. 넓은 그릇에 준비한 쪽파, 새우젓, 다진 마늘, 다진 생강, 소금을 넣고 고루 섞는다.
5. <2>에 물기를 제거한 가지의 칼집 사이사이에 양념을 넣어서 숙성시킨다.

\* 가지는 물에 담궈놓으면 짙은 맛이 사라짐



## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 농식품부, 과수화상병 방제대책 추진

▶ 6.29일 기준 36개 농가 과수화상병 발생

- ◎ 발생지역 : 안성(3), 천안(7), 제천(21), 평창(3), 원주(2) 지역  
- 과수화상병은 '15년부터 안성·천안·제천에서 매년 발생하고 있음
- ◎ 과수화상병 : 사과·배 등에 피해를 주는 식물병으로, 식물 조직이 마치 화상을 입는 것과 같이 검게 마르는 피해를 주며 고온에서 전파 속도가 빠름  
- 사람에게 피해주는 병은 아님

▶ 확산방지를 위한 매몰·예찰 등 방제 대책 강화

- ◎ (신속매몰) 발생농가 및 인근농가 과수는 뿌리째 뽑아 생석회 처리
- ◎ (추가 예찰·역학 조사) 발생농가 주위 5km 이내 실시
- ◎ (방제대책) 반경 2km 이내 기주산물 살균제 배포 등



## 이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 나만 아는 여름 여행코스, 농촌여행 6선

■ 우리 국민들이 추천한 무더위를 즐기는 여행지

지역	특징
강원 인제	[계곡의 급류를 타는 리버버깅] 용소폭포, 미산마을 리버버깅, 국립방태산자연휴양림
전북 고창	[바다와 들이 함께하는 고창 여행 즐기기] 구시포 해수욕장, 상하농원, 학원농장, 선운사
경남 거창·합천	[물놀이 지금부터는 합천이다!] 해인사, 옐로우 리버비치, 영상테마파크, 거창 수송대마을
대전	[든든한 농촌 음식으로 튼튼하게 여름나기!] 찬샘마을, 하늘강아들리에, 초가랑, 추동 대청호 사진창고, 연꽃마을

- 자세한 내용은 '농촌여행의 모든 것(웰촌, [www.welchon.com](http://www.welchon.com))' 에서 확인 가능

