

주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (7.6~7.12)

<p>다다기오이 (10개) 이번주 : 7,144 지난주 : 5,344 주생산지역이 충청권에서 강원도로 이동하면서 반입량이 감소하였고, 우천 영향을 받아 오름세</p>	<p>삼겹살 (100g) 이번주 : 2,229 지난주 : 2,119 도축물량이 증가함에도 불구하고 본격적인 휴가철을 맞아 소비가 급격히 증가하여 오름세</p>	<p>방울토마토 (1kg) 이번주 : 4,007 지난주 : 4,198 7월 출하면적과 단수가 전년과 크게 다르지 않고 소비도 많지 않아서 내림세</p>	<p>고등어 (1마리) 이번주 : 2,881 지난주 : 3,475 올해부터 2개월로 연장되었던 자율휴어가 마무리되어 조업이 성황을 띄면서 내림세</p>

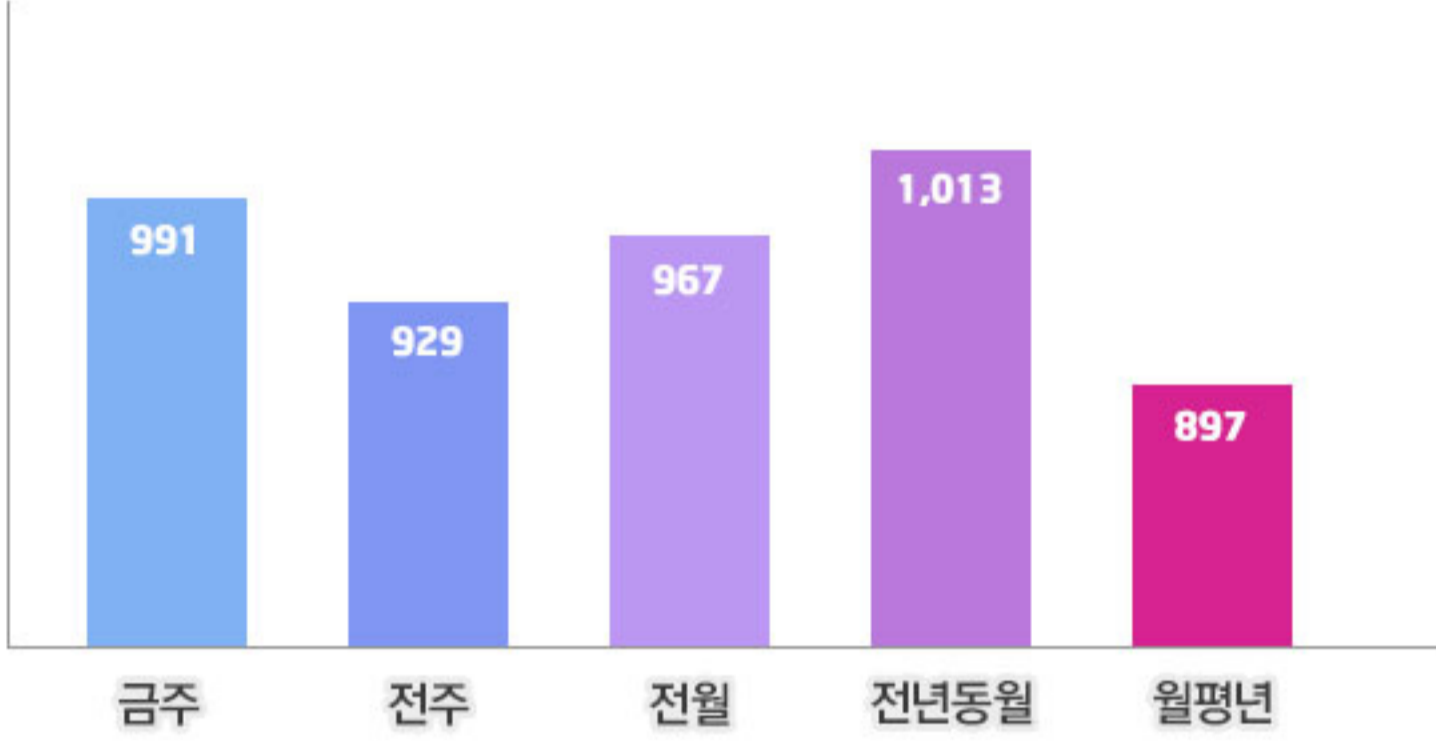
다음주 전망 (7.13~7.19)



주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 **풋고추 (100g)**



↑ 전주대비
6.7%

✓ 산지동향

국지성 호우 및 저녁기온 저온현상으로 인해 착과가 균일하지 않고 생육도 원활하지 않음

✓ 가격동향

강원도로 주산지가 이동하는 등 반입량이 감소하여 전주대비 가격 상승

✓ 전망

품위가 좋지 않음에도 기온 상승으로 인해 물량이 꾸준히 감소해 향후 8월까지 보합세 전망

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(6.29~7.5)	이번주(7.6~7.12)	등락률(%)	품목	단위	지난주(6.29~7.5)	이번주(7.6~7.12)	등락률(%)
쌀	20kg	47,783	47,843	↑ 0.1	대파	1kg	2,446	2,545	↑ 4.0
감자/수미	100g	296	289	↓ 2.4	깎마늘	1kg	9,606	9,514	↓ 1.0
고구마	1kg	6,349	6,426	↑ 1.2	사과/후지	10개	19,505	19,513	0.0
당근	1kg	3,184	3,339	↑ 4.9	배/신고	10개	28,532	28,603	↑ 0.2
양배추	1포기	2,962	2,924	↓ 1.3	바나나	100g	285	287	↑ 0.7
배추	1포기	3,011	3,304	↑ 9.7	멜론	1개	7,216	6,938	↓ 3.9
적상추	100g	681	869	↑ 27.6	수박	1개	16,572	16,614	↑ 0.3
미나리	1kg	3,321	3,579	↑ 7.8	토마토	1kg	2,770	2,845	↑ 2.7
깻잎	100g	1,557	1,526	↓ 2.0	한우등심	100g	8,134	8,214	↑ 1.0
시금치	1kg	5,069	5,588	↑ 10.2	삼겹살	100g	2,119	2,228	↑ 5.1
청피망	100g	842	829	↓ 1.5	닭고기	1kg	4,778	4,796	↑ 0.4
다다기오이	10개	5,344	7,144	↑ 33.7	계란	30개	4,005	4,101	↑ 2.4
애호박	1개	950	1,056	↑ 11.2	고등어/생선	1마리	3,475	2,881	↓ 17.1
무	1개	2,094	2,049	↓ 2.1	갈치/생선	1마리	5,880	5,716	↓ 2.8
풋고추	100g	929	991	↑ 6.7	건멸치	100g	2,711	2,742	↑ 1.1
양파	1kg	1,603	1,541	↓ 3.9	명태/냉동	1마리	2,739	2,724	↓ 0.5

* 자료 : 한국농수산물유통공사 전국평균 소매가격

* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 www.kamis.or.kr 에서 볼 수 있습니다.

제 354호

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 7. 13

중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 거봉	2kg	14,900	HOT 삼계탕용 인삼	40g	3,980	HOT 초록 사과	약 7개	7,900
	찰옥수수	1개	600	국산콩 두부	200g	1,000	새송이버섯	2봉	2,590
	흠대파	1봉	1,980	파프리카	1봉	2,980	삼계탕 재료	250g	3,990
	채소믹스	360g/팩	3,990	모듬삼	1봉	2,980	참치샐러드	2팩	3,580
	하우스감귤	1.4kg	12,480	머스크 멜론	1통	6,900	바나나	1송이	3,990
	자몽	1개	990	유명산지 수박	1통/특대	14,900	아삭 복숭아	약 8개	9,900
	냉동 아로니아	300g	6,980	캠벨포도	1kg	8,900	캠벨포도	1kg	8,990
축산	HOT 동물복지 백숙	1kg	7,800	HOT 구운란	20개	6,980	HOT 척아이를/호주	100g	1,390
	닭안심 스테이크	360g	6,480	쇠고기 육포	50g	4,500	생닭 3마리	2.1kg	9,990
	미국 살치살	100g	2,980	삼겹살	100g	2,380	한우 사골	1.3kg	9,950
수산	HOT 민어회	1팩	19,800	HOT 생물 연어	100g	3,000	HOT 민물장어	200g	14,900
	양념 바다장어	180g	9,980	15일숙성 홍어	200g	9,800	완도 전복	5미/大	13,900
	생주꾸미	100g	1,380	껍질벗긴 새우	1마리/大	350	국산 삶은문어	100g	3,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 햇고구마	1.3kg	8,980	HOT 백찰옥수수	4개	2,990	HOT 자두	1kg	5,990
	무	1개	1,680	킹단호박	1통	3,490	좋은쌀	10g	27,900
	청양고추	1봉	1,480	유기농 콩나물	2봉지	2,000	감자	1.2kg	2,990
	무른 복숭아	약 6개	12,900	수박	6kg	12,900	고창 수박주스	1L	1,990
	생소면	600g	3,280	골드키위	1개	1,000	복숭아	약 6개	11,900
축산	HOT 삼계탕	900g	6,980	HOT 초이스 우유	2L	2,990	HOT 생닭 3마리	2.1kg	9,990
	두마리통닭	1kg	5,980	호주산 찹갈비	100g	1,780	훈제오리+쌈무	600g	8,990
	냉장 돈갈비	1kg	10,800	한우등심	100g	6,650	대란	30입	3,990
수산	HOT 국물용 멸치	600g	9,900	HOT 자숙 문어	100g	3,490	HOT 전복	3미	8,990
	탕감용 전복	7미	9,900	바다 장어	500g	18,900	자숙문어	450g	9,990
	건오징어/예약	5미	19,800	제주 생갈치	3미/中	9,900	-	-	-

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

고추냉이 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 과육이 단단하고 윤기 흐르는 것, 표면이 녹색보다는 파란색인 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 줄기 끝에 단단한 부분을 잘라내고, 칼로 굵듯이 껍질을 벗겨냄 / (저장) 신문지에 싸서 줄기가 마르지 않게 한 뒤 냉장보관
- ▶ 요리방법은? 사용할 만큼만 껍질과 딱딱한 부분을 깎아내 강판에 갈아줌 - 생선회, 초밥, 면류, 쌈밥, 김밥 등
- ▶ 가격&칼로리 약 4,000~5,000원/1뿌리, 20kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 매운맛이 소화액 분비를 촉진시키고 충치예방에 탁월함
- ▶ 특징은요 맛이 맵고 꽃은 냉이를 닮아서 이름이 고추냉이로 지어짐, 잎과 꽃봉오리는 쌈으로 먹고 땅속줄기는 갈아서 매운 향신료로 사용



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)	
 참외(10개)	11,712	13,229	-1,517	 양파(1kg)	1,485	1,624	-139	
 백오이(10개)	6,356	7,523	-1,167	 미나리(1kg)	3,350	3,596	-246	
 풋고추(100g)	729	1,133	-404	 멜론(1통)	6,425	7,927	-1,502	
 닭고기(1kg)	4,636	4,922	-286	 거봉(2kg)	17,191	18,054	-863	

※ 이번 주(7.6~7.12) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료 : 농림축산식품부

◆ 농식품부, 고랭지 채소 및 하계 휴가철 축산물 물가 안정 노력

■ 7월 상순 현재 농축산물 도매가격 평년대비 0.7% ↑로 안정세

분류	동향 및 전망	향후 정부 대처
쌀	민간재고 부족 등으로 당분간 보합세	상황에 따른 추가 공매(2차) 적극 검토
계란	산란계 사육마릿수 증가로 약세 지속	생산자 자율감축 유도 및 소비촉진 노력
무·배추	소폭 높은 수준에서 안정세	수급조절 물량 활용, 탄력적 출하 조절
쇠고기	도축마릿수 감소로 강세 지속	거세우조기 출하 유도
돼지고기	휴가철 수요 증가로 소폭 상승세	출하일령 단축 및 비선호 부위 소비 촉진

■ 수급조절매뉴얼 개정 시행(7.2)

- 사전 면적조절 매뉴얼, 월별 수급점검 매뉴얼 신설-사전 수급조절 기능
- 겨울대파, 청양계 풋고추, 배 등 3개 품목을 관리대상에 추가

◆ 이주의 소식

행사명	여름방학 시즌 산림생물학교 참가자 모집	신청	기간 ~2018. 7. 20(금) 발표 2018. 7. 23(월) 14:00																
행사내용	산림의 세계 - 식물과 곤충, 버섯 등 생물에 관심 있는 학생들을 위한 프로그램 <table border="1"> <thead> <tr> <th>행사명</th> <th>일정</th> <th>대상</th> <th>모집인원</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>청소년 산림생물학교</td> <td>7.30~8.1 / 2박3일</td> <td>중·고등학생</td> <td>40명</td> </tr> <tr> <td>어린이 산림생물학교</td> <td>8.3~8.4 / 1박2일</td> <td>초등학생(3학년 이상)</td> <td>80명</td> </tr> <tr> <td>가족 산림생물학교</td> <td>8.10~8.11 / 1박2일</td> <td>가족 단위(초등생 3학년 이상)</td> <td>30가족</td> </tr> </tbody> </table>			행사명	일정	대상	모집인원	청소년 산림생물학교	7.30~8.1 / 2박3일	중·고등학생	40명	어린이 산림생물학교	8.3~8.4 / 1박2일	초등학생(3학년 이상)	80명	가족 산림생물학교	8.10~8.11 / 1박2일	가족 단위(초등생 3학년 이상)	30가족
행사명	일정	대상	모집인원																
청소년 산림생물학교	7.30~8.1 / 2박3일	중·고등학생	40명																
어린이 산림생물학교	8.3~8.4 / 1박2일	초등학생(3학년 이상)	80명																
가족 산림생물학교	8.10~8.11 / 1박2일	가족 단위(초등생 3학년 이상)	30가족																
신청	인터넷 신청 http://childforest.cheumfactory.com																		

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 7. 13

제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

옥수수묵

▶ 경상북도 전통음식

▶ 재료

- [주재료] 옥수수 알갱이 3kg, 물 9L(45컵)
- [양념장] 간장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1/2큰술, 통깨 약간
- [고명] 애호박 100g(1/4개), 송이버섯 100g

▶ 7월 제철먹거리 '옥수수'

- 효능 : 콜레스테롤 저하, 동맥경화 예방
- 조리법 : 생식, 죽, 부침개, 콘치즈 등

조리 방법

1. 옥수수 알갱이에 물을 붓고 갈아서 껍질은 걸러 내고 앙금(전분)은 가라앉힌다.
2. <1>을 냄비에 넣고 기포가 생길 때까지 저으면서 끓인다.
3. 되직할 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 뜸을 들인다.
4. 식기 전에 그릇이나 밀폐용기에 붓고 식힌다. (저녁에 만들어놓으면 다음날 아침에 시식 가능)
5. <4>를 적당한 크기로 잘라 양념장과 곁들인다.
6. 고명으로 애호박과 송이버섯을 채썰어 올린다.

* 올챙이묵, 올챙묵이라고도 부름



농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 해양수산부

◆ 고등어 등 7개 품목에 FTA 피해보전직불금, 폐업지원금 지급

▶ 지원 품목 <고등어 · 명태 · 민대구 · 상어 · 새조개 · 아귀 · 주꾸미> 7개 품목

- ◎ 8/31일까지 지원대상 품목의 어선 · 어구 · 시설 등을 관할하는 시군구의 수산업무 담당부서에 문의
- ◎ 9~10월 중 신청내용 조사 · 심사하여 지급 여부와 지원금 규모 결정
- ◎ 11월 경 피해보전직불금과 폐업지원금 지급 계획

▶ 지원제도 관련

- ◎ 피해보전직불금 제도
 - FTA로 가격이 하락해 피해를 입은 품목의 생산자에게 일정 부분(95%)을 보전하는 제도
- ◎ 폐업지원제
 - FTA로 수산물을 포획 · 채취 · 양식하는 사업을 계속하는 것이 곤란하다 인정되는 품목의 생산자가 폐업하는 경우 지원금을 지원하는 제도



이주의 정보 TIP

자료 : 축산유통종합정보센터

◆ 계란 노른자가 옆으로 퍼지면 상한 건가요?

■ 노른자가 둥그렇지 않고 옆으로 퍼지는 이유

- ◎ 계란은 난각, 난각막, 흰자 및 노른자 4부분으로 구성됨
- ◎ 충격에 의해 막이 찢어져서 노른자가 나오기도 함
 - 특히 요리를 하다가 충격이 가해지면 종종 노른자가 깨짐



■ 신선도와와의 관계

- ◎ 노른자가 깨져도, 흰자가 단단하게 살아있으면 신선한 계란임(그림 참고)
- ◎ 반면 노른자가 터졌고, 흰자가 물처럼 퍼지는 경우는 신선도가 상당 부분 떨어진 상태라 할 수 있겠음

