

주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (7.13~7.19)

 <p>배추 (1포기) 이번주 : 3,830 지난주 : 3,342 초여름부터 나오는 준고랭지 배추가 출하되고 있는 가운데, 재배면적이 전년 대비 5% 정도 감소해 오름세</p> <p>↑ 14.6% 상승</p>	 <p>바나나 (100g) 이번주 : 295 지난주 : 288 고온으로 당도 높은 과일(오렌지, 파인애플 등)에 대한 선호도가 증가하여 오름세</p> <p>↑ 2.1% 상승</p>	 <p>감자 (100g) 이번주 : 281 지난주 : 291 강원도를 제외한 전국에서 노지감자가 출하되고 있는 시기로 성출하기를 맞아 내림세</p> <p>↓ 2.3% 하락</p>	 <p>전복 (5미) 이번주 : 14,663 지난주 : 15,232 7월 출하량이 전월보다 5% 증가한 2,300여 톤으로 전망되고, 산지에 양질의 전복이 남아있어 내림세</p> <p>↓ 3.7% 하락</p>
--	---	---	---

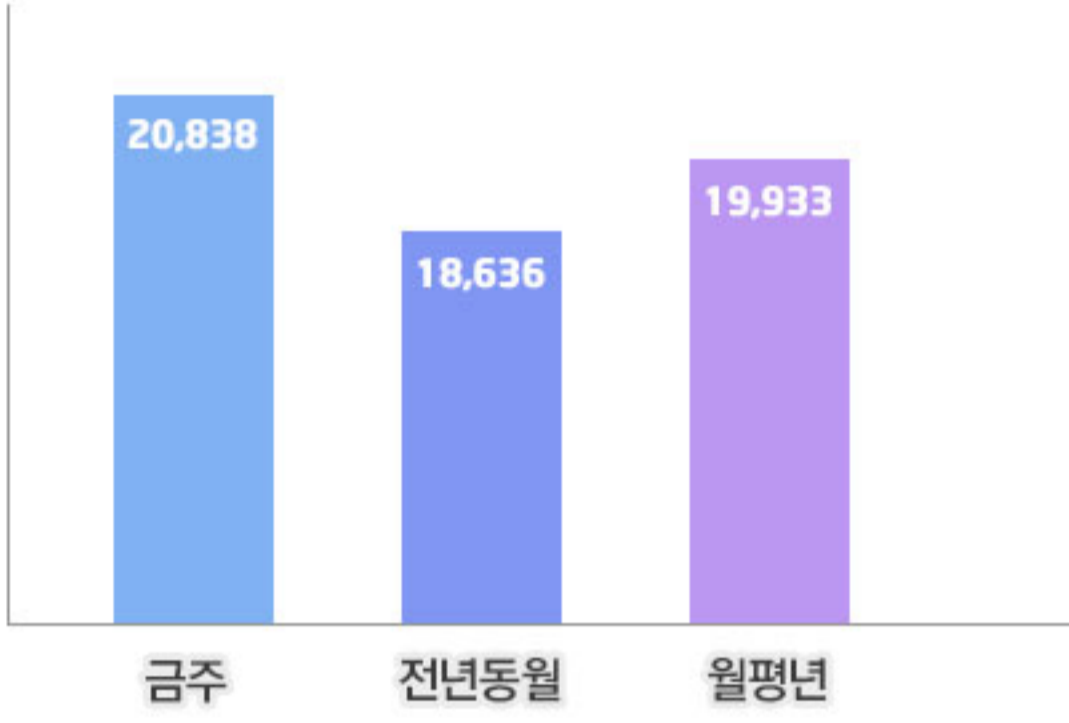
다음주 전망 (7.20~7.26)



주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 복숭아 (10개)



전년대비
11.8%

✓ 산지동향

올해 개화기 냉해로 인해 전년대비 단수가 11% 감소한 것으로 전망됨

✓ 가격동향

평년대비 천도 복숭아 가격은 상승하였고, 7월 나오는 유모계도 가격이 오를 것으로 보임

✓ 전망

재배면적은 평년대비 증가한 것으로 조사되었으나 단수가 높게 나오지 않아 강보합세 전망

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(7.6~7.12)	이번주(7.13~7.19)	등락률(%)	품목	단위	지난주(7.6~7.12)	이번주(7.13~7.19)	등락률(%)
쌀	20kg	47,853	47,975	↑ 0.3	대파	1kg	2,540	2,498	↓ 1.7
감자/수미	100g	287	280	↓ 2.4	깎마늘	1kg	9,480	9,345	↓ 1.4
고구마	1kg	6,452	6,658	↑ 3.2	사과/후지	10개	19,509	19,526	↑ 0.1
당근	1kg	3,352	3,394	↑ 1.3	배/신고	10개	28,607	28,604	0.0
양배추	1포기	2,936	2,994	↑ 2.0	바나나	100g	288	294	↑ 2.1
배추	1포기	3,344	3,753	↑ 12.2	멜론	1개	6,914	6,890	↓ 0.3
적상추	100g	915	1,074	↑ 17.4	수박	1개	16,540	17,088	↑ 3.3
미나리	1kg	3,603	3,704	↑ 2.8	토마토	1kg	2,835	2835	0.0
깻잎	100g	1,531	1,582	↑ 3.3	한우등심	100g	8,156	7,952	↓ 2.5
시금치	1kg	5,684	6,924	↑ 21.8	삼겹살	100g	2,234	2,263	↑ 1.3
청피망	100g	825	793	↓ 3.9	닭고기	1kg	4,796	4,804	↑ 0.2
다다기오이	10개	7,401	7,912	↑ 6.9	계란	30개	4,102	4,175	↑ 1.8
애호박	1개	1,074	1,094	↑ 1.9	고등어/생선	1마리	2,879	2,829	↓ 1.7
무	1개	2,053	2,132	↑ 3.8	갈치/생선	1마리	5,672	5,566	↓ 1.9
풋고추	100g	990	999	↑ 0.9	건멸치	100g	2,741	2,732	↓ 0.3
양파	1kg	1,555	1,594	↑ 2.5	명태/냉동	1마리	2,734	2,736	↑ 0.1

* 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 카이피라	1봉	2,480	HOT 아스파라거스	1봉	3,980	HOT 씨없는 거봉	1.5kg	13,900
	호주산 감자	1kg	990	대파	500g	1,780	찰옥수수	1개	690
	우영대	1봉	2,480	오이맛고추	400g	1,980	가지	5개	2,990
	샐러리	1봉	2,180	카카오닙스	200g	4,980	참느타리버섯	230g	1,990
	대석자두	1kg	6,980	천도복숭아	1.5kg	5,900	미숫가루	2kg	9,990
	워싱턴 체리	900g	9,980	자몽(남아공)	1개	1,100	하우스밀감	1.4kg	10,900
	캠벨포도	1.2kg	9,980	냉동 블루베리	1.36kg	6,900	바나나	1송이	4,490
축산	HOT 삼겹살	100g	2,480	HOT 대패목심(수입)	800g	7,700	HOT 삼겹살(멕시코)	100g	1,190
	쇠고기 척아이롤	100g	1,980	한돈 뒷다리	100g	850	훈제오리	1.2kg	17,000
	영양 한 오리	1.8kg	19,000	오븐구이 육포	50g	5,000	닭다리	800g	8,490
수산	HOT 생우럭	약 250g	3,800	HOT 전복장	120g	3,480	HOT 흰다리새우	약 40미	12,900
	민어회	1팩	21,800	생물 고등어	1미	2,500	바지락	600g	5,990
	동태한 생청어	1미	1,280	제주 은갈치	1미/大	7,500	민물장어	200g	14,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 완숙토마토	2kg	3,980	HOT 애플수박	1통	4,990	HOT 초록사과	약 6개	6,990
	오이냉국	2팩	2,980	콩국물	1kg	3,290	-	-	-
	미니단호박	약 5개	9,900	열무김치	500g	6,990	-	-	-
	하우스감귤	1.2kg	7,980	도토리묵	640g	2,000	-	-	-
	천도복숭아	약 10개	9,900	적채	1통/특	2,000	-	-	-
축산	HOT 한돈 목심	1kg	2,480	HOT 갈찬계란(특란)	15입	2,690	HOT 삼겹살	600g	7,990
	대패 삼겹살	600g	7,680	베이컨	320g	6,490	-	-	-
	한돈 앞다리	800g	8,980	매일우유	1.8L	4,590	-	-	-
수산	HOT 고등어 자반	2미	3,980	HOT 건오징어	2미	10,900	-	-	-
	한판새우	500g	9,900	서천 재래김	60g	2,990	-	-	-
	훈제연어	180g	8,900	전복	1미/中	1,980	-	-	-

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

블루베리 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 푸른색이 선명하고 단단하며 표면에 은백색의 가루가 묻어있는 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 깨끗이 씻어 생으로 먹기에 적합함 / (저장) 오래 보관하기 위해 세척하지 않은 상태로 냉장고에 보관
- ▶ 요리방법은? 생과, 디저트, 요거트 등에 사용 가능 - 잼, 블루베리치즈케이크, 블루베리 샌드위치, 요거트재료 등
- ▶ 가격&칼로리 국산 냉장 약 2,000~2,500원/100g, 56kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 보라색 안토시아닌이 활성산소를 제거, 눈의 시력을 보호해줌
- ▶ 특징은요 미국 타임지에서 선정했던 10대 슈퍼푸드 중 하나



주간 알뜰 장보기 물가정보



 전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요! 			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 시금치(1kg)	5,700	7,638	-1,938	 수박(1통)	16,714	17,529	-815	
 대파(1kg)	2,133	2,749	-616	 파프리카(1개)	1,009	1,148	-139	
 백도복숭아 (10개)	19,933	21,389	-1,456	 거봉(2kg)	16,374	18,200	-1,826	
 갈치(1마리)	5,053	5,786	-733	 삼겹살(100g)	2,253	2,277	-24	

※ 이번 주(7.13~7.19) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

농축수산물 알뜰 정보

자료 : 농림축산식품부

◆ 전국 43개소 로컬푸드 & 직거래 매장에서 페스티벌 개최

■ 로컬푸드 & 직거래 페스티벌

- ▶ 일시 : 2018.7.16.(월)~7.31.(화)
- ▶ 행사내용 : 가까운 로컬푸드 직매장 또는 직거래 장터에서 시식·체험행사 진행
- 행사매장 및 매장별 행사일 등 정보는 '싱싱장터(www.esingsing.com)' 에서 확인 가능

■ 대표 지역행사

- ▶ 바로마켓(과천 경마공원, 행사 기간 내 주말만) : 수박 빨리 먹기 대회, 반짝 경매행사 등
- ▶ 서석농협(강원 홍천, 7.16~31) : 특판, 유기농 치즈체험 등
- ▶ 대전로컬푸드라운아띠협동조합(7.16~31) : 제철과일 주스 만들기, 요리교실 등
- ▶ 농업회사법인서당골주식회사(전남 순천, 7.16~31) : 콩 강공, 산채 비빔밥 체험 등



◆ 이주의 소식

행사명	제2회 한화호텔&리조트 FC 글로벌 식문화 체험 공모전	기간/장소	기간 2018.6.1.(금)~7.27.(금)
응모 내용	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 응모자격 - 식품산업, 식문화에 관심있는 모든 대학생(3~4학년), 대학원생(3학기 이상) ▶ 응모주제 - 주제 : 소개하고 싶은 글로벌 식문화 체험 사례(PPT+PDF 파일) - 내용 : 맛, 식재료, 요리법, 인테리서, 식서비스, 식사예절 등 잊지 못할 최고의 경험 ▶ 시상내역 - 1등 상금 300만원 및 상장 포함 총 10팀 시상 * 우수상 이상 수상자는 당사 입사 지원 시 서류전형 합격 특전 부여 ▶ 제출방법 등 자세한 내용 확인 - www.hanwhafoodist.com 		
문의사항	공모전 담당자 Tel. 02-2174-6128		

주간 알뜰 장보기 물가정보



제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

도라지양념구이

- ▶ 재료
 - [주재료] 도라지 200g(10뿌리)
 - [양념장] 고추장 50g(3큰술), 설탕6g(1/2큰술), 다진마늘 6g(1작은술), 다진 파 9g(1큰술), 참기름 7g(2작은술), 소금 2g(1/2작은술), 통깨 3g(1작은술)
- ▶ 7월 제철먹거리 '도라지'
 - 효능 : 기관지 기능 강화
 - 조리법 : 생채, 나물, 산적, 장아찌

조리 방법

1. 도라지는 껍질을 벗긴 다음, 소금물에 쓴맛을 우려낸 후 물기를 말린다.
2. 세로 반으로 잘라 방망이 등으로 자근자근 얇게 두드려 편다.
3. 양념장을 만들어 도라지에 골고루 발라 쪄켜로 쌓아 놓는다.
4. 프라이팬에 양념이 타지 않도록 구워 낸다.



도라지 양념구이

농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 식품의약품안전처(식약처)

◆ 닭요리 할 때, 캄필로박터 식중독을 주의하세요!

- ▶ 캄필로박터균이란?
 - 감염성 설사질환의 대표적인 원인 식중독균
 - 야생동물 및 가축에서 발견되고, 동물에서 사람으로 전파가 가능함
 - 주요 원인식품 : 날것 혹은 덜익은 오염된 고기류, 살균되지 않은 우유, 오염된 식재료
 - 증상 : 복통, 발열, 설사 또는 혈변, 두통 및 근육통
- ▶ 캄필로박터 식중독 예방요령
 1. 고기는 완전히 익혀먹기
 2. 물은 끓여 마시기 & 되도록 살균된 우유 마시기
 3. 교차오염을 막기 위해 생고기는 용기나 비닐에 분리 보관, 생고기 조리 시 식기구는 깨끗이 세척하기, 생고기 조리후 비누로 손 씻기



이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부

◆ 산란계 사육기준 강화 등 축산법 시행령·시행규칙 개정(9.1일부터 시행)

〈 조류인플루엔자 예방, 방역관리에 효과 기대 〉

- 축산법 시행령 주요 개정내용
 - 산란계·종계의 적정사육면적 기준 상향 및 케이지 시설기준 신설
 - 법령에 따른 가축 사육시설 미구비 시 가축사육업 허가 취소
 - 종계·종오리장의 출입로 구분 및 닭·오리 농장에 CCTV 설치
 - 가축사육업 등록기준에 소독시설(분무용 소독기 등) 추가
 - 가축거래상인에 대한 행정처분 기준 강화
- 축산법 시행규칙 주요 개정내용
 - 가축의 종류에 기러기, 개량대상 가축에 염소 추가
 - 인공수정사 면허시험 시행기관 추가 및 행정처분 기준 신설
 - 축산업 허가자 등의 준수사항 및 교육 강화
 - 축산업 허가·등록된 장소를 계류장으로 등록·사용

