




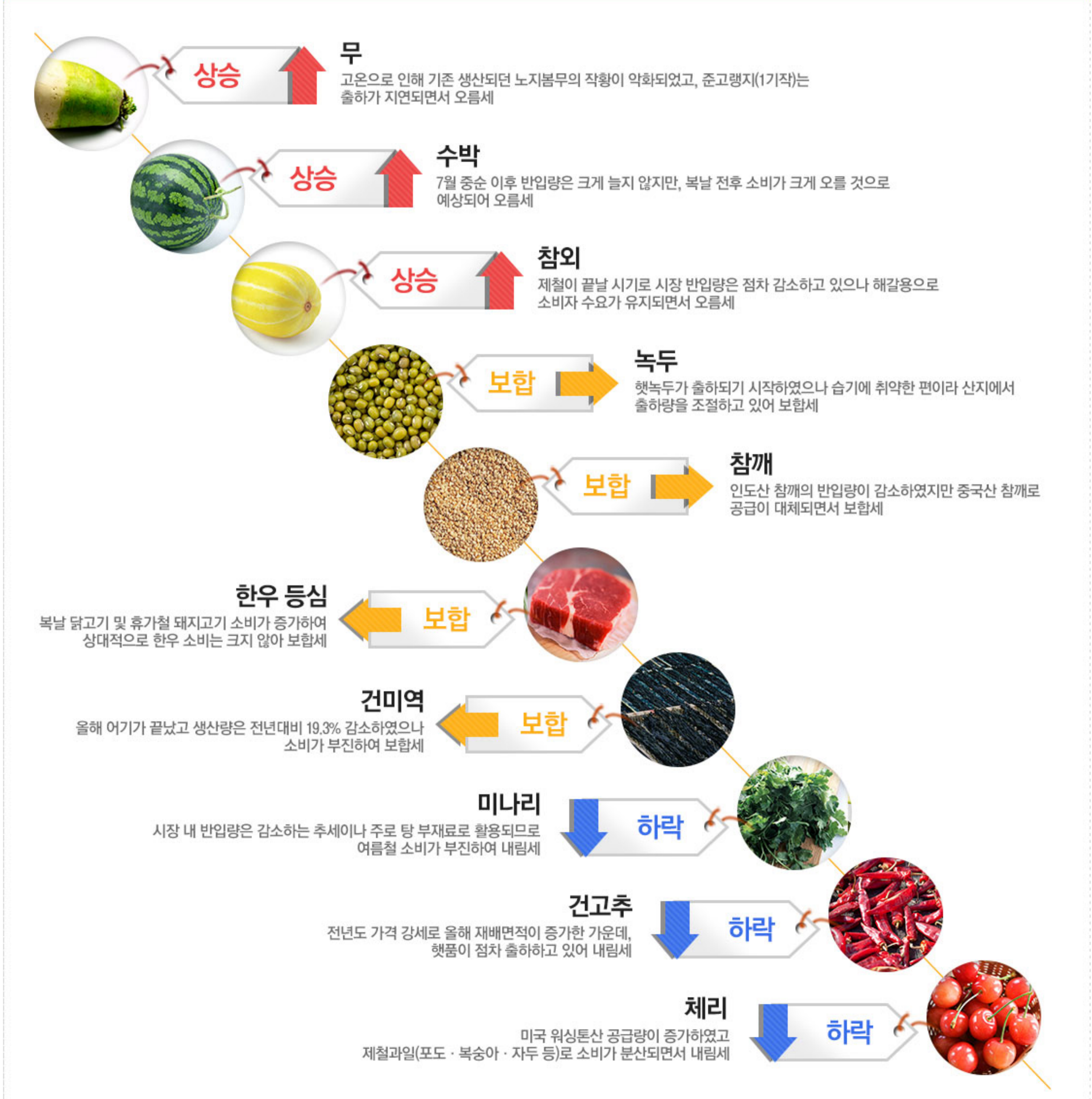
주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (7.20~7.26)

 <p>쌀 (20kg) 이번주 : 48,389 지난주 : 47,985 6.26일 정부의 시장격리곡 10만 톤 공매에도 불구하고 공급량이 여전히 부족하여 오름세</p> <p>0.8% 상승</p>	 <p>양배추 (1포기) 이번주 : 3,605 지난주 : 3,001 중부지역 폭염으로 인해 상품(上品) 비율이 감소하였고, 반입량도 줄어들면서 오름세</p> <p>20.1% 상승</p>	 <p>복숭아/백도(10개) 이번주 : 19,347 지난주 : 20,771 알이 작년보다 조금 작지만 본격적인 제철을 맞아서 생산량이 증가하고 있어 내림세</p> <p>하락 6.9%</p>	 <p>취청오이(10개) 이번주 : 6,789 지난주 : 8,129 충청 천안 등에서 여름물량이 출하되고 있고, 방학기간 급식업체의 대량수요가 감소하여 내림세</p> <p>하락 16.5%</p>
--	---	--	--

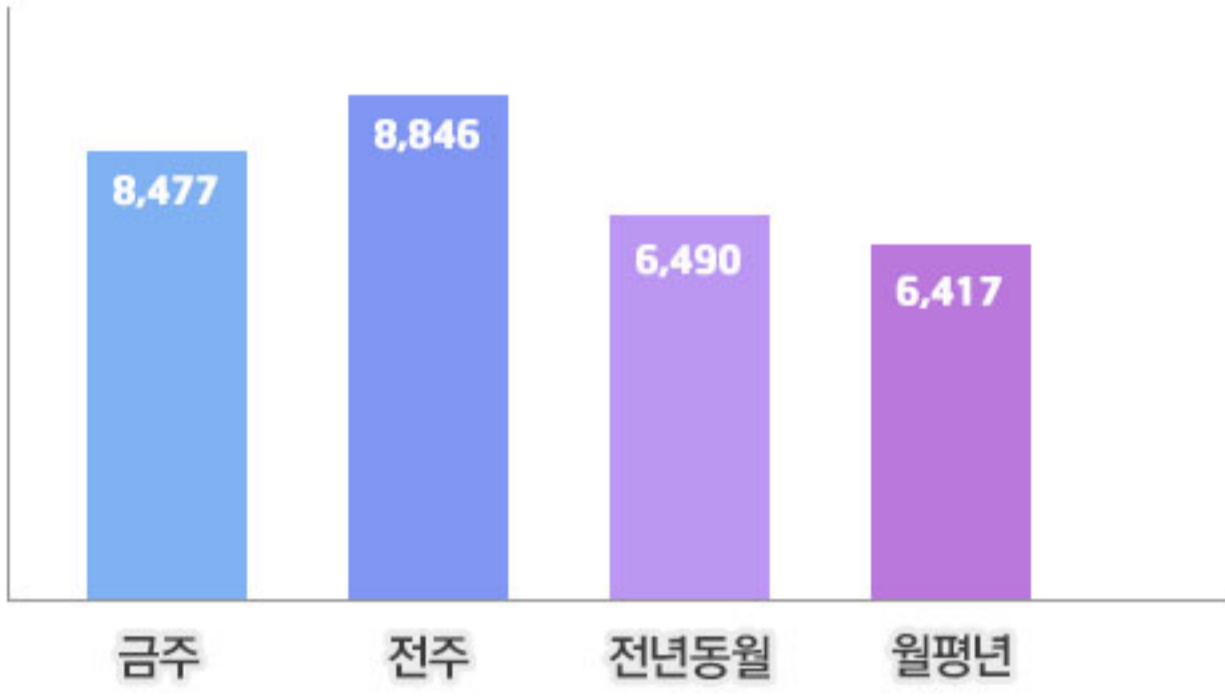
다음주 전망 (7.27~8.2)



주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 **캠벨 (1kg)**



전주대비
4.2%

✓ 산지동향

전년대비 시설, 노지 재배면적·단수가 감소하여 생산량이 약 7.4% 감소할 것으로 전망됨

✓ 가격동향

전년동월 및 7월평균 대비 가격은 각각 30.6%, 32.1% 상승하였음

✓ 전망

초두물량 이후 반입량이 증가하고 있는 추세여서 단기적으로는 약보합세를 보일 것으로 전망됨

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(7.13~7.19)	이번주(7.20~7.26)	등락률(%)	품목	단위	지난주(7.13~7.19)	이번주(7.20~7.26)	등락률(%)
쌀	20kg	47,985	48,389	↑ 0.8	대파	1kg	2,495	2,488	↓ 0.3
감자/수미	100g	279	274	↓ 1.8	깎마늘	1kg	9,353	9,437	↑ 0.9
고구마	1kg	6,674	6,802	↑ 1.9	사과/후지	10개	19,489	19,619	↑ 0.7
당근	1kg	3,400	3,442	↑ 1.2	배/신고	10개	28,591	28,685	↑ 0.3
양배추	1포기	3,001	3,605	↑ 20.1	바나나	100g	294	288	↓ 2.0
배추	1포기	3,794	4,611	↑ 21.5	멜론	1개	6,900	7,095	↑ 2.8
적상추	100g	1,059	983	↓ 7.2	수박	1개	17,330	19,529	↑ 12.7
미나리	1kg	3,700	3,656	↓ 1.2	토마토	1kg	2,855	3,187	↑ 11.6
깻잎	100g	1,585	1,598	↑ 0.8	한우등심	100g	7,975	8,026	↑ 0.6
시금치	1kg	7,357	9,238	↑ 25.6	삼겹살	100g	2,268	2,294	↑ 1.1
청피망	100g	791	777	↓ 1.8	닭고기	1kg	4,809	4,868	↑ 1.2
다다기오이	10개	7,823	7,093	↓ 9.3	계란	30개	4,193	4,346	↑ 3.6
애호박	1개	1,066	917	↓ 14.0	고등어/생선	1마리	2,820	2,773	↓ 1.7
무	1개	2,147	2,226	↑ 3.7	갈치/생선	1마리	5,578	5,759	↑ 3.2
풋고추	100g	1,001	1,074	↑ 7.3	건멸치	100g	2,743	2,787	↑ 1.6
양파	1kg	1,595	1,578	↓ 1.1	명태/냉동	1마리	2,743	2,766	↑ 0.8

* 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 통녹두	400g	7,000	HOT 햇 밥고구마	700g	5,980	HOT 점보 수박	약 10kg	19,900
	휴당근	1봉	2,490	양송이버섯	300g	3,780	참살	3.8kg	11,900
	친환경 백오이	5개	3,900	과일 파프리카	200g	1,980	찰옥수수	1개	690
	흑토마토	500g	2,980	칸탈로프 멜론	1개/大	10,900	마루버섯	1봉	2,990
	골드키위	약 10개	10,900	초록사과	약 6개	5,900	초록사과	약 6개	5,990
	블루베리	600g	8,980	복숭아	약 7개	9,900	천도복숭아	2kg	7,990
	캠벨포도	1.5kg	9,980	체리(미국산)	750g	9,900	캠벨포도	2kg	13,900
축산	HOT 치킨 스테이크	270g	4,400	HOT 양념 소불고기	600g	7,300	HOT 삼겹살	100g	1,890
	전복갈비탕	500g	6,980	삼겹살	100g	2,400	부채살(미국)	100g	1,490
	한우 등심	100g	6,900	홍두깨(호주)	500g	9,500	온가족 복닭	700g*3	8,990
수산	HOT 소라초회	340g	6,980	HOT 민물왕장어	1팩	23,500	HOT 간편 새우	23미	9,990
	고사리 민어탕	530g	9,980	전복	1미/特大	4,500	삶은 문어	100g	3,990
	손질명게	150g	4,980	제주 은갈치	1마리/大	6,800	해동 오징어	1마리	2,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 수박	9kg	19,900	HOT 백찰옥수수	5개	3,490	HOT 초록사과	약 6개	5,990
	브로콜리	2개	2,980	파채	1팩	2,000	감자	100g	199
	애호박	1개	990	애호박	1개	1,000	고랭지 수박	7kg	15,900
	가지	3개	1,280	체리	750g	8,990	머스크 멜론	1통	5,990
	하우스 무화과	5개	6,980	자두	1.2kg	9,900	복숭아	약 6개	9,900
축산	HOT 삼겹살	1kg	24,800	HOT 한돈 뒷다리	100g	690	HOT 삼겹살(멕시코)	600g	7,990
	볶음용 생닭	2kg	9,900	삼겹살(칠레)	100g	990	생닭	3마리	9,990
	다향 훈제오리	600g	9,900	볶음용 닭	1kg	5,990	특란	30구	3,990
수산	HOT 전복	4미/大	9,900	HOT 낙지(중국)	1마리	1,890	HOT 자숙문어	450g	9,990
	두 마리 민물장어	200g	13,900	전복	1미/大	2,475	콩치 통조림	400g	2,000
	녹차 식탁김	20봉	5,480	백조기 굴비	1.2kg	9,900	고등어 통조림	400g	2,000

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

샐러리 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 줄기의 요철 모양이 두드러지고, 굵기가 일정하되 굵고 힘이 있는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잎 부분을 경계로 칼로 잎과 줄기를 분리하고 줄기 껍질을 벗겨냄 / (저장) 껍질을 벗긴 샐러리는 신문지에 싸서 야채 칸에 약 3일 보관가능
- ▶ 요리방법은? 줄기 껍질을 벗겨야 연하게 먹기가 좋고, 아랫부분이 향이 강함 - 주스, 피클, 무침, 부침개 등
- ▶ 가격&칼로리 약 5,000~6,000원/1kg, 12kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 식이섬유가 풍부하고 포만감을 주어 과식을 방지함, 관절염/골다공증에 효과적임
- ▶ 특징은요 특유의 향과 맛이 강해, 오래 전부터 지중해 요리로 쓰였던 허브채소



주간 알뜰 장보기 물가정보



전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요!			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 캠벨(1kg)	8,148	8,835	-687	 양배추(1포기)	3,380	3,617	-237	
 방울토마토(1kg)	4,000	5,095	-1,095	 봄 무(1개)	1,866	2,481	-615	
 한우 등심(100g)	7,586	8,374	-788	 참다래(10개)	6,312	6,480	-168	
 건미역(1kg)	1,865	3,560	-1,695	 파인애플(1개)	5,141	5,615	-474	

※ 이번 주(7.20~7.26) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료 : 해양수산부

◆ 여름철 보양식 수산물 원산지 표시 특별단속

■ 7월 16일부터 휴양지 수산물 판매업소, 음식점 대상 집중 단속

◎ 단속대상

- 여름철 보양음식으로 인기있는 수산물 : 뱀장어, 미꾸라지, 전복, 메기 등
- 원산지 표시 위반 우려가 높은 수산물 : 참돔, 가리비, 냉장명태, 냉장홍어, 냉장갈치 등

◎ 단속기간 : 7월 16일(월)~8월 24일(금)까지 40일 간

■ 원산지 위반 시 조치사항

- ◎ 원산지 미표시 : 1,000만 원 이하의 과태료 부과
- ◎ 원산지 거짓표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억 원 이하의 벌금 부과



◆ 이주의 소식

행사명	어서와, 크루즈 여행은 처음이지? 2탄! 이번엔 한가위에 크루즈를 타보자 한·러·일 크루즈 체험단 모집		
행사 내용	모집기간	2018. 7. 30.(월) ~ 8. 14.(화) / 인터넷 신청 www.mof.go.kr	
	모집인원	50팀(1팀당 2명, 총 100명)	
	크루즈일정	9월 20일 ~ 9월 26일 / 7박 8일 부산항 - 속초항 - 러시아 블라디보스톡 - 일본 가나자와 & 사카미미나토 - 부산항	
	비용	기항지 관광비용(1인 40만원) * 크루즈 운임은 해양수산부 지원	
문의사항	문의 : 해양수산부 해양레저관광과 / 044-200-5278		

주간 알뜰 장보기 물가정보



제철농산물 이용한 전통음식 이야기

감자전(감자부침)

- ▶ 재료
 - [주재료] 감자 1kg(7개), 부추 50g, 실파 20g
 - [부재료] 붉은 고추 60g(4개), 풋고추 60g(4개), 소금 약간, 식용유 적량
- ▶ 7월 제철먹거리 '감자'
 - 효능 : 장운동 촉진, 위궤양 및 염증 호전
 - 조리법 : 감자볶음, 국, 찌개, 튀김 등

조리 방법

1. 감자는 씻어 껍질을 벗겨 강판에 갈아 가라앉힌 후 윗물이 생기면 모두 따라 낸다.
2. 부추와 실파는 2cm 길이로 썰고, 붉은 고추와 풋고추는 송송 썬 뒤 물에 헹구어 씨를 뺀다.
3. <1>의 건더기와 가라앉힌 앙금(전분), 부추, 실파를 넣고 소금 간을 한다.
4. 팬을 달구어 식용유를 넉넉히 두르고 3을 한 국자씩 떠서 도톰하게 놓은 다음 붉은 고추와 풋고추를 올리고 밑이 노릇노릇하게 지져지면 뒤집어 뒤집개로 누르면서 지진다.



감자전 (감자부침)

농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

◆ 폭염 대비 농축산물 수급안정 대책 추진

- ▶ (동향) 폭염 영향으로 배추 · 무 등 일부 채소 가격 상승
 - ◎ 현재까지 그 외 과일 · 과채, 축산물 수급에 미치는 영향은 제한적임
 - 단, 고온 장기화 시 일부 품목 수급 불안정이 증대될 우려가 있음
- ▶ (수급대책) 현장기술지원단 · 수급안정 T/F 운영 등 폭염 장기화 대비, 출하조절, 가격정보 제공



부류	부류별 동향 및 대책
노지채소	<ul style="list-style-type: none"> · 7월 중순부터 폭염의 영향으로 상승세 · 무 · 배추는 수급조절물량을 당분간 집중 방출하면서 할인판매 실시
과채	<ul style="list-style-type: none"> · 애호박 · 파프리카는 약세, 토마토 · 수박은 상승세 · 토마토는 계약재배 물량의 조기출하 유도
축산물	<ul style="list-style-type: none"> · 폭염에 따른 수급 불안 가능성은 낮을 전망 · 돼지고기는 비선호 부위 소비 촉진, 계란은 농협지역본부 소비 촉진 행사

이주의 정보 TIP

자료 : 농산물유통정보(KAMIS), 농촌진흥청

◆ 7월 김치지수 : 106.6 (7.1~7.20) 전월대비 5.8%↑, 평년대비 6.6%↑

<7월 김치지수>

(단위: 원, %)

구분	7월	6월	평년	전월대비	평년대비
4인 가족 김장비용	252,178(106.6)	238,401(100.7)	236,630(100.0)	5.8 ↑	6.6 ↑
배추 20포기	67,648	53,922	64,940	25.5	4.2
무 10개	20,987	22,747	17,733	-7.7	18.4
고춧가루 1.86kg	57,713	58,258	45,464	-0.9	26.9
마늘 1.2kg	11,376	11,788	10,273	-3.5	10.7
대파 2kg	4,987	4,989	5,904	0.0	-15.5
쪽파 2.4kg	15,259	12,069	12,294	26.4	24.1
생강 0.12kg	1,185	1,124	1,156	5.5	2.5
미나리 2kg	7,083	7,243	12,142	-2.2	-41.7
갯 2.6kg	7,438	7,504	7,221	-0.9	3.0
굴 2.0kg	24,132	24,132	29,590	0.0	-18.4
멸치액젓 1.2kg	5,450	5,431	4,760	0.4	14.5
새우젓 1kg	17,470	17,728	14,098	-1.5	23.9
소금 8kg	11,451	11,466	11,054	-0.1	3.6

* 김치지수 : 4인 가족의 김치재료(13개 품목) 구입비용을 지수화한 것/ 2018년의 평년가격은 '13년~17년을 기준으로 하여 "236,630원" 을 100으로 설정

- 이달의 김치 <청각김치> : [주재료] 청각 420g, 당근 10g, 붉은 고추 10g(1/2개) [양념] 고춧가루 3 1/2큰술, 찹쌀 3 1/2큰술, 다진 마늘 3큰술
 1. 청각을 물에 불려 깨끗이 씻어서 물기를 찐다.
 2. <양념> 재료를 섞어서 양념을 만들고, 당근과 붉은 고추는 채 썬다(5×0.2×0.2cm).
 3. 청각에 양념과 채 썬 당근, 붉은 고추를 넣어 버무린다.