

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 장기화시 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.