

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (11.23~11.29)

 <p><b>고구마(1kg)</b> 이번주 : 5,357 지난주 : 5,177 대체품목 감자 가격이 상승하고(강원산 저장품 출하 종료), 고구마 수확도 마무리되면서 오름세</p>	 <p><b>단감(10개)</b> 이번주 : 10,611 지난주 : 9,808 월초부터 수확한 단감을 저장하면서 시장 내 반입물량이 점차 감소하여 오름세</p>	 <p><b>대파(1kg)</b> 이번주 : 3,250 지난주 : 3,396 주출하지가 강원·경기일대에서 전북 및 전남지역으로 확대되어 물량 증가로 내림세</p>	 <p><b>고등어(마리)</b> 이번주 : 2,519 지난주 : 2,593 작년과 평년에 비교하여 여전히 많은 양이 생산되면서(10월 총 생산량 : 1만 6,399톤) 내림세</p>
--	---	---	--

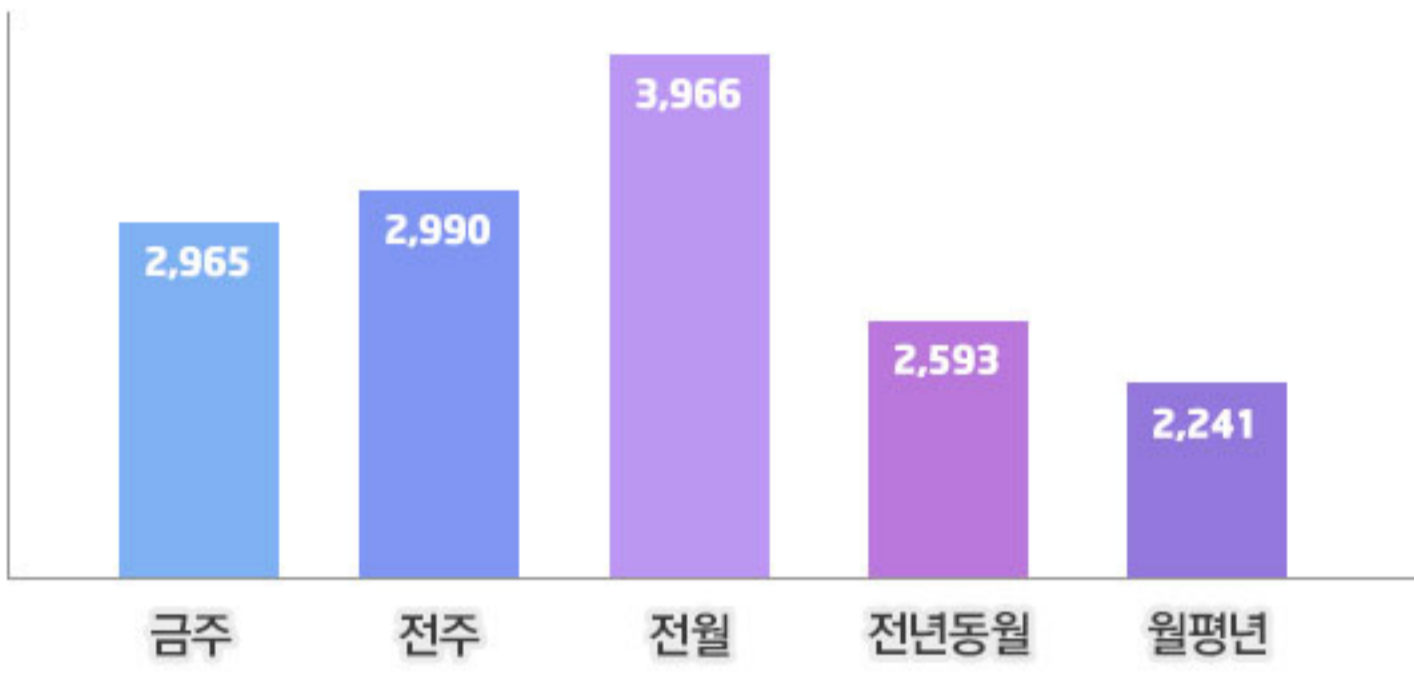
## 다음주 전망 (11.30~12.6)



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 배추(1포기)



전주대비  
**0.8%**

### ✓ 산지동향

강원, 충청, 전남북 등지로 출하지역이 확대되면서 산지 출하량 및 재고량 증가

### ✓ 가격동향

중부지역 김장철이 끝나면서 수요 정체로 가격 소폭 하락세

### ✓ 전망

연말연시 전후로 겨울에 출하되는 월동배추 물량이 늘어나면서 내림세 전망

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(11.16~11.22)	이번주(11.23~11.29)	등락률(%)	품목	단위	지난주(11.16~11.22)	이번주(11.23~11.29)	등락률(%)
쌀	20kg	53,618	53,615	- 0.0	대파	1kg	3,396	3,250	↓ 4.3
감자/수미	100g	395	420	↑ 6.3	깎마늘	1kg	8,414	8,443	↑ 0.3
고구마	1kg	5,177	5,357	↑ 3.5	사과/홍로	10개	23,071	23,007	↓ 0.3
당근	1kg	5,198	5,009	↓ 3.6	배/신고	10개	33,926	34,193	↑ 0.8
양배추	1포기	3,992	3,709	↓ 7.1	바나나	100g	283	279	↓ 1.4
배추	1포기	2,990	2,965	↓ 0.8	멜론	1개	8,702	8,698	↓ 0.0
적상추	100g	740	728	↓ 1.6	수박	1개	17,067	16,700	↓ 2.2
미나리	1kg	9,691	9,320	↓ 3.8	토마토	1kg	5,398	5,396	↓ 0.0
깻잎	100g	1,600	1,597	↓ 0.2	한우등심	100g	8,256	8,638	↑ 4.6
시금치	1kg	5,485	5,262	↓ 4.1	삼겹살	100g	1,805	1,803	↓ 0.1
청피망	100g	963	926	↓ 3.8	닭고기	1kg	5,076	5,034	↓ 0.8
다다기오이	10개	7,143	8,028	↑ 12.4	계란	30개	5,074	5,130	↑ 1.1
애호박	1개	1,600	1,537	↓ 3.9	고등어/생선	1마리	2,592	2,520	↓ 2.8
무	1개	1,581	1,560	↓ 1.3	갈치/생선	1마리	6,869	6,900	↑ 0.5
풋고추	100g	961	930	↓ 3.2	건멸치	100g	2,595	2,595	- 0.0
양파	1kg	1,617	1,640	↑ 1.4	명태/냉동	1마리	2,304	2,304	- 0.0

\* 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> 무안 콜라비	1개	1,480	<b>HOT</b> 달콤한 딸기	500g	9,900	<b>HOT</b> 제주 브로콜리	1송이	990
	청산도 봄동	1봉	1,580	오이맛고추	1봉	1,000	파프리카	1개	990
	양상추	1봉	1,780	파프리카	1개	980	애호박	1개	1,490
	청도 미나리	1봉	2,780	금산 햇인삼	2개	6,800	호두	1kg	9,990
	영덕초 시금치	1단	1,980	왕밤	700g	4,900	메로골드	1개	2,990
	감굴	5kg	13,900	호박고구마	1.5kg	7,500	칠레 체리	400g	9,990
	청송사과	약 8개	7,980	제주 레드키위	약 5개	3,900	필리핀 바나나	1송이	3,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,390	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,490	<b>HOT</b> 닭볶음탕용	1.2g	4,990
	등심 돈가스용	100g	1,350	한돈 목심	100g	1,690	프라임척아이를	100g	1,590
	닭가슴살	400g	5,480	한돈 등갈비	100g	1,690	한우 안심	100g	9,000
수산	<b>HOT</b> 생도루묵	1마리	790	<b>HOT</b> 제주 은갈치	1마리/大	7,800	<b>HOT</b> 해동 제주갈치	1마리	3,330
	흰다리새우	1마리	290	랍스터	1마리	14,800	해동 오징어	1마리	1,500
	여수 돌산 생굴	135g	3,980	쉬림프링	440g	12,800	신선한 생굴	280g	5,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 상주오이	5개	1,980	<b>HOT</b> 배추	1통	2,490	<b>HOT</b> 파프리카	1개	990
	흙당근	1kg	3,980	다발무	1단	4,590	철원오대미	10kg	34,900
	이모작 감자	900g	3,980	팽이버섯	1봉	990	배추	3포기	6,990
	단감	5개	4,980	대추방울토마토	1kg	6,990	간마늘	400g	3,990
	씨없는 블랙포도	900g	5,980	미국 씨없는포도	800g	4,990	햇생강	500g	6,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	800g	12,800	<b>HOT</b> 알찬대란	25입	3,890	<b>HOT</b> 삼겹 두부조림	680g	5,990
	순수란(대란)	30구	3,980	와규소불고기	300g	9,900	돼지 앞다리	1kg	10,900
	다향 훈제오리	600g	7,980	닭볶음탕	750g	4,990	언양식 소불고기	400g*2	13,900
수산	<b>HOT</b> 봉지굴	180g	3,980	<b>HOT</b> 고등어	1마리	1,790	<b>HOT</b> 생굴	280g	5,990
	홍가리비	800g	5,980	전복	1마리/中	1,980	곱창돌김	50매	9,990
	자반고등어	2손	3,980	과메기 세트	160g	4,990	멸치액젓	800g	3,590

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

## 석류 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 껍질이 약간 거친듯하면서 단단하고 상처 없는 것, 묵직한 것이 과즙이 풍부함
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 석류 윗부분을 잘라 반으로 가른 후 알갱이를 골라 밀폐용기에 담아두면 이용이 편리함 (저장) 비닐랩에 싸 냉장보관하면 보름 전후 보관가능, 알갱이만 추려 냉장하면 3주까지도 가능
- ▶ 요리방법은? 생으로 먹기도 하니만 즙을 내어 주스, 차로도 마시기도 함  
석류즙 만드는 법: 물과 설탕을 1대1 비율로 끓인 뒤 설탕물을 석류 과육에 부어 유리병에 10일간 밀봉
- ▶ 가격&칼로리 500~1,000원/100g, 56kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 나이가 들수록 분비량이 줄어드는 여성 호르몬(에스트로겐)을 보충해주는 역할이 탁월함
- ▶ 특징은요 식물성 여성 호르몬인 피토에스트로겐이 식물 가운데 가장 많이 함유되어 천연 여성호르몬제로 불림



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

농산물	전통시장이 싸요!			VS	대형마트가 싸요!		
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)
시금치(1kg)	4,273	6,298	-2,025	가을배추(1포기)	2,096	3,143	-1,047
대파(1kg)	2,610	3,693	-1,083	고춧가루(1kg)	31,262	32,544	-1,282
닭고기(1kg)	4,766	5,254	-488	참다래(10개)	6,013	6,513	-500
고등어(1마리)	2,339	2,782	-443	흰다리새우(10마리)	4,569	4,912	-343

※ 이번 주(11.23~11.29) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 농산물 표준규격, 이렇게 달라진다!

- 소비자 맞춤형 품질표시 확대로 농산물 구매 선택권 보장 -

#### ■ 품질표시 확대

- 고추 : “매운정도” 표시 신설 - 캡사이신 함량이 따라 4단계로 구분
- 과실류 : “당도” 표시 개선 - 당도 표시모형과 구분표 방식 추가표기
- 농산물 주요 유효성분 표시 : 안토시아닌 등 확대

#### ■ 주요 제도 개선

- 농산물 등급판정 기준에서 농산물의 크기(무게) 기준 삭제
- 곡류의 등급규격을 삭제하고 양곡관리법 표시기준에 따라 표시
- 참다래 크기구분 단계 간소화, 글라디올러스 길이 규격 축소



### ◆ 이주의 소식

축제명	청정 제주바다의 맛과 맛, 제 18회 최남단 방어축제	축제 개요	기간 2018.11.29(목) ~ 12.2(일) 장소 제주도 서귀포시 모슬포항 일원
주요 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가두리 방어낚시 체험 - 방어 가두리에서 직접 방어를 낚아 가져갈 수 있는 행사(참가비: 2만원)</li> <li>■ 황금열쇠를 찾아라! - 방문객 전원에게 자물쇠 4개를 열어 방어를 무료로 받을 수 있는 행사</li> <li>■ 어시장 선상 경매 - 직접 방어경매에 참여하여 낙찰 받아갈 수 있게 하는 행사</li> </ul>		
관련 홈페이지	<a href="http://bangeofestival.com/gb/">http://bangeofestival.com/gb/</a>		



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 잣국수

- ▶ 재료
  - [주재료] 잣 120g(3/4컵), 밀가루 440g(4컵), 오이 70g(1/2개), 물 1.2L(6컵), 소금 1작은술
  - [국수 반죽] 밀가루 440g(4컵), 물 200mL(2컵), 소금 적량
- ▶ 이달의 제철먹거리 '잣'
  - 효능 : 심장질환 완화, 뇌세포 증진, 기억력 강화
  - 구입 : 크기가 균일하면서 윤기가 나고 물기 없이 건조가 잘된 것

### 조리 방법

1. 밀가루는 소금을 넣고 반죽하여 면보에 싸 두었다가 밀어서 0.3cm 너비로 얇게 국수를 만들어 놓는다.
2. 잣은 물 600mL(3컵)과 소금을 넣고 곱게 간 다음 체로 액과 건더기를 거른다. 체에 남은 잣에 200~400mL(1~2컵)의 물을 붓고 곱게 간 다음 체에 거른다. (체에 잣 건더기가 남지 않도록 여러 번 반복한다.)
3. 오이는 깨끗이 씻어서 채 썬다(5×0.3×0.3cm).
4. 국수를 끓는 물에 삶아 갈아 놓은 잣물을 부은 후, 고명으로 잣과 채 썬 오이를 올린다.



## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 농약 허용기준 강화(PLS) 제도, '배배당당' 만 기억하세요!

- 백일섭, 이지애와 함께하는 PLS 교육 동영상 배포 -

#### ▶ 교육드라마 구성 및 배포

- ◎ 제1편 'PLS가 뭘이야?' : PLS 의미 · 필요성, 시행 전 · 후 달라지는 점, 외국 사례 등
- ◎ 제2편 '걱정말어 PLS!' : 등록농약 부족, 비도적 오염 등을 해결하기 위한 정부 보완대책
- ◎ 제3편 '시작합니다! PLS' : 농업인이 반드시 지켜야 하는 5가지 핵심사항 제시

#### - 5가지 핵심사항

- ① 농약 포장지 표기 사항 반드시 확인하기
- ② 재배 작물에 등록된 농약만 사용하기
- ③ 농약 희석배수와 살포횟수 지키기
- ④ 수확 전 마지막 살포일 준수하기
- ⑤ 출처 불분명 · 밀수 농약 사용하지 않기



## 이주의 정보 TIP

자료 : 농산물유통정보(KAMIS), 농촌진흥청

### ◆ 11월 김치지수 : 112.2 (11.1~11.20) 전월대비 9.9%↓, 평년대비 12.2%↑

#### 〈11월 김치지수〉

(단위: 원, %)

구분	11월	10월	평년	전월대비	평년대비
4인 가족 김장비용	265,398(112.2)	294,693(124.5)	236,630(100.0)	-9.94	12.16
배추 20포기	62,326	85,255	64,940	-26.90	-4.03
무 10개	17,436	29,675	17,733	-41.24	-1.67
고춧가루 1.86kg	59,229	60,965	45,464	-2.85	30.28
마늘 1.2kg	10,628	10,939	10,273	-2.85	3.45
대파 2kg	6,750	9,079	5,904	-25.66	14.32
쪽파 2.4kg	11,462	12,348	12,294	-7.17	-6.77
생강 0.12kg	1,441	1,623	1,156	-11.20	24.67
미나리 2kg	14,894	12,506	12,142	19.10	22.66
갓 2.6kg	8,193	8,609	7,221	-4.83	13.46
굴 2.0kg	36,189	28,626	29,590	26.42	22.30
멸치액젓 1.2kg	5,186	5,432	4,760	-4.54	8.94
새우젓 1kg	20,282	18,223	14,098	11.30	43.86
소금 8kg	11,385	11,414	11,054	-0.26	2.99

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

#### ■ 이달의 김치 <가지김치> : [주재료] 가지 적량(가을 가지는 단맛이 남), 간장 적량 [양념] 소금, 다진 파, 다진 마늘, 실고추 적량

1. 가지를 끓는 물에 넣어 살짝 데친 뒤, 하루 정도 햇볕에 말린 후 오이소박이처럼 갈집을 낸다.
2. 다진 파, 다진 마늘, 실고추 소금을 섞어 양념을 만들고 가지 속에 채워 넣는다.
3. 항아리에 담고 간장을 부어 익힌다.