한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 372호

주간 알뜰 장보기 물가정보

발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영 **발행일** 2018. 11. 30

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] 밀가루440g(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 뭣이여?' : PLS 의미 · 필요성, 시행 전 · 후 달라지는 점, 외국 사례 등
◎ 제2편 '걱정말어 PLS!' : 등록농약 부족, 비의도적 오염 등을 해결하기 위한 정부 보완대책
◎ 제3편 '시작합시다! 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 칼집을 낸다.
2. 다진 파, 다진 마늘, 실고추 소금을 섞어 양념을 만들고 가지 속에 채워 넣는다.
3. 항아리에 담고 간장을 부어 익힌다.