





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (12.7~12.13)

			
<p><b>가시오이(10개)</b> 이번주 : 8,642 지난주 : 8,078</p>	<p><b>청양고추(100g)</b> 이번주 : 891 지난주 : 837</p>	<p><b>한우등심(100g)</b> 이번주 : 8,464 지난주 : 8,733</p>	<p><b>전복(5마리)</b> 이번주 : 17,010 지난주 : 17,925</p>
<p>기온 하락으로 시설재배 농가의 난방비 부담이 증가, 출하량이 감소하여 오름세</p>	<p>경남지역 강우 영향으로 출하작업이 부진해지면서 반입량 감소로 인해 오름세</p>	<p>9월 이후 꾸준히 1등급 도매가격이 하락하면서(11월 지육KG당 17,748원) 내림세</p>	<p>지난달 태풍으로 감소했던 출하량(1,430톤)이 12월 들어 다시 회복되면서 내림세</p>

## 다음주 전망 (12.14~12.20)

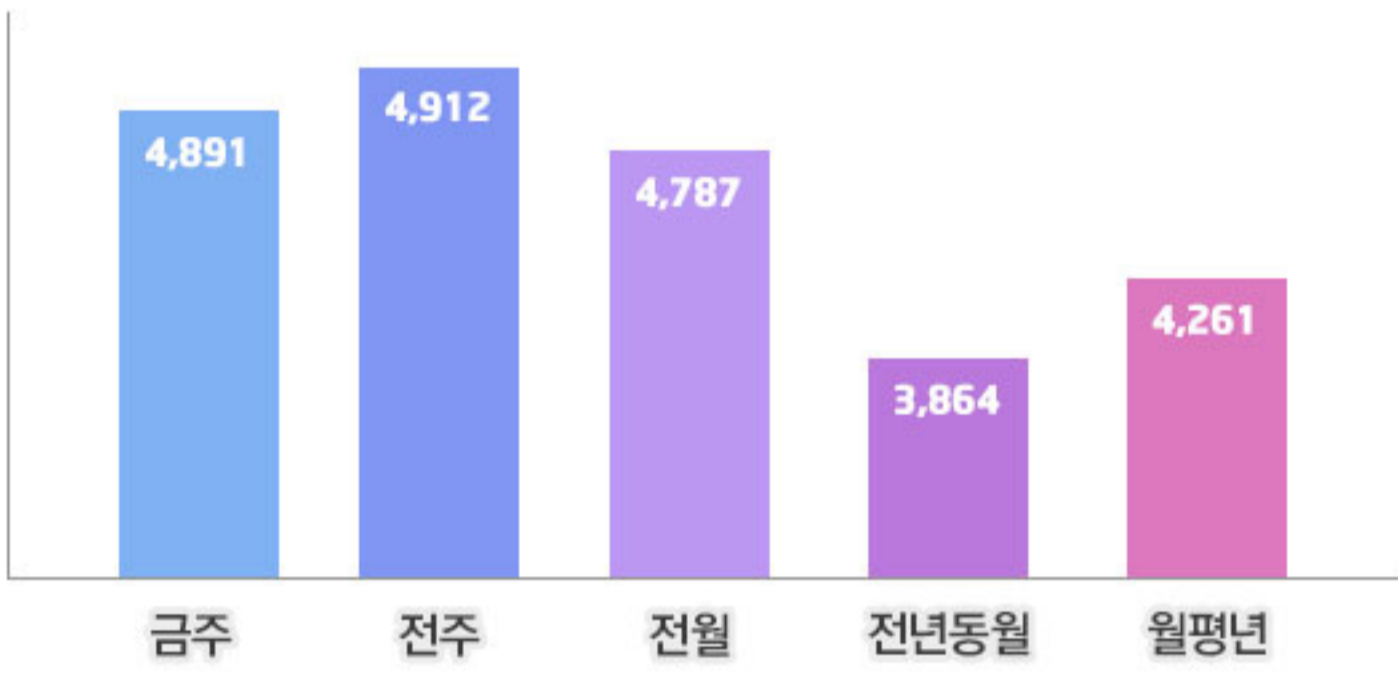




# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 **잡쌀(1kg)**



전주대비  
**0.4%**

### ✓ 산지동향

전년도와 비교하여 재배면적은 큰 변동이 없지만 여름철 작황이 부진하였고, 전반적으로 생산량이 감소함

### ✓ 가격동향

최근 저장물량이 소진되고 햇품 위주로 거래가 이루어져 가격이 조금씩 상승하고 있음

### ✓ 전망

동지를 앞두고 고정 수요처의 소비가 증가할 것으로 보여 단기적으로 강보합세가 전망됨

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(11.30~12.6)	이번주(12.7~12.13)	등락률(%)	품목	단위	지난주(11.30~12.6)	이번주(12.7~12.13)	등락률(%)
쌀	20kg	53,596	53,554	↓ 0.1	대파	1kg	3,178	3,267	↑ 2.8
감자/수미	100g	421	427	↑ 1.4	깎마늘	1kg	8,834	8,903	↑ 0.8
고구마	1kg	5,319	5,379	↑ 1.1	사과/후지	10개	22,968	22,242	↓ 3.2
당근	1kg	4,687	4,702	↑ 0.3	배/신고	10개	34,534	34,840	↑ 0.9
양배추	1포기	3,320	3,175	↓ 4.4	바나나	100g	271	273	↑ 0.7
배추	1포기	2,817	2,803	↓ 0.5	멜론	1개	8,948	9,407	↑ 5.1
적상추	100g	705	696	↓ 1.3	수박	1개	16,733	17,583	↑ 5.1
미나리	1kg	9,062	8,530	↓ 5.9	토마토	1kg	5,174	5,020	↓ 3.0
깻잎	100g	1,595	1,617	↑ 1.4	한우등심	100g	8,730	8,462	↓ 3.1
시금치	1kg	5,047	4,768	↓ 5.5	삼겹살	100g	1,726	1,769	↑ 2.5
청피망	100g	896	903	↑ 0.8	닭고기	1kg	4,979	5,052	↑ 1.5
다다기오이	10개	8,818	8,998	↑ 2.0	계란	30개	5,148	5,101	↓ 0.9
애호박	1개	1,524	1,510	↓ 0.9	고등어/생선	1마리	2,537	2,411	↓ 5.0
무	1개	1,513	1,482	↓ 2.0	갈치/생선	1마리	7,111	7,137	↑ 0.4
풋고추	100g	863	840	↓ 2.7	건멸치	100g	2,588	2,563	↓ 1.0
양파	1kg	1,637	1,660	↑ 1.4	명태/냉동	1마리	2,337	2,410	↑ 3.1

\* 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> 국내산 무	1개	1,180	<b>HOT</b> 미국산 석류	1개	3,900	<b>HOT</b> 간마늘	1팩/小	1,500
	제주 감자	100g	528	유기농 새송이	400g	1,880	깻잎	1봉	1,500
	국산 브로콜리	1개	990	대추방울토마토	1.5kg	7,900	냉이	1봉	1,500
	콜라비	1개	1,080	한판딸기	800g	9,800	달래	1봉	1,500
	저탄소 사과	3kg	9,980	상주 꽃감	10개	5,900	딸기	1kg	10,990
	국산 딸기	900g	11,800	미국산 청포도	1.2kg	7,900	바나나	1송이	3,990
	크리스마스 감귤	3.5kg	9,800	사과(B+)	약 8개	6,900	씨없는 포도	1.2kg	6,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,450	<b>HOT</b> 호주 꽃갈비	1kg	40,000	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,590
	한돈 목심	100g	1,450	한돈 목심	100g	2,600	호주 소앞다리	100g	990
	한우 사골	2.5kg	39,800	한돈 앞다리	100g	1,200	양념 돼지목심	1kg	7,990
수산	<b>HOT</b> 오이스터 세트	1팩	9,900	<b>HOT</b> 공치 과메기	120g	6,800	<b>HOT</b> 국산 낙지	3마리	9,990
	공치 과메기	270g	15,800	전복	1마리/中	2,000	손질 굴	800g	9,390
	영광 참굴비 2호	1.3kg	23,800	항공직송 랍스터	1마리/中	14,800	손질 골뱅이	800g	15,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 유채	1봉	990	<b>HOT</b> 국산 단호박	1개/小	1,490	<b>HOT</b> 딸기	500g	7,990
	파프리카	3개	2,980	고구마	700g	2,990	과수원 사과	2.5kg	8,990
	대용량 표고버섯	1팩	2,980	양파	1.5kg	2,890	-	-	-
	메로골드 자몽	1개/特大	1,980	칠레 블루베리	125g	2,990	-	-	-
	제주 골드키위	약 9개	8,900	제주 감귤	3kg	8,990	-	-	-
축산	<b>HOT</b> 복음용 생닭	2kg	9,900	<b>HOT</b> 제육복음용돼지	400g	4,990	<b>HOT</b> 훈제 삼겹살	1kg	13,900
	차돌양지	800g	9,900	한돈 삼겹살	1kg	14,900	-	-	-
	한돈 주물럭	800g	7,800	와규 양념불고기	300g	9,900	-	-	-
수산	<b>HOT</b> 톳나물	1팩	1,480	<b>HOT</b> 삼치(생물)	1마리	3,490	<b>HOT</b> 생굴	150g	3,490
	국물멸치	1kg	11,800	아귀	1마리/中	2,990	-	-	-
	한가득 새꼬막	800g	6,780	통영생굴	150g	2,490	-	-	-

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

## 당근 재철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 주황색이 선명하고 진할수록 카로틴이 풍부, 표면이 매끈한 것이 단맛이 강함
- ▶ 손질·저장 (손질) 흠을 깨끗이 씻어서 밀봉하여 냉장보관 / 흠이 묻은 채 신문지에 싸서 서늘한 곳에 보관 (저장) 다른 채소에 비해 장기보관이 가능함
- ▶ 요리방법은? 베타카로틴(비타민A) 성분은 기름에 녹는 지용성 비타민으로 기름을 이용하여 조리시 체내 흡수율이 좋아짐 당근에 들어있는 비타민C 산화제인 아스코르비나아제 효소는 산화효력이 크지 않음
- ▶ 가격&칼로리 4,000~5,000원/1kg, 37kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 베타카로틴(비타민A)의 항산화 효과, 눈건강과 시력형성에 효과가 있음
- ▶ 특징은요 겨울철에 맛볼 수 있는 당근은 제주도가 고랭지 때 단맛이 더 강하고 아삭아삭한 식감이 좋음





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요!			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
감자(100g)	360	475	-115	파프리카(200g)	1,149	1,408	-259	
얼갈이배추(1kg)	1,430	2,136	-706	파인애플(1개)	4,611	5,969	-1,358	
쪽파(1kg)	3,306	4,850	-1,547	멸치액젓(1kg)	3,733	4,658	-925	
닭고기(1kg)	4,805	5,255	-450	전복(5마리)	16,247	18,227	-1,980	

※ 이번 주(12.7~12.13) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료 : 농림수산물교육문화정보원

### ◆ 빅데이터로 본 친환경 농산물 소비트렌드

- 최근 환경적으로 지속가능한 생산과 소비를 위한 농산물이라는 인식 확산 -

- 친환경 농산물에 관심이 많은 사람 - “다이어터 & 실버세대”
  - ◎ 건강을 관리할 수 있으면서 간단하게 섭취할 수 있는 과채류 판매가 증가하고 있음
  - ◎ 소비자들은 친환경 농산물을 ‘안전성’에 대한 이미지 이외에도 환경적으로 ‘지속가능한 생산과 소비’라고 인식
    - 관련 키워드 언급 ‘자연환경’, ‘생태계’
- 친환경 농산물 구매장소 - “대형마트 & 온라인 쇼핑몰”
  - ◎ 구매 편의성이 높고, 직거래 등의 다양한 프로모션이 진행되는 온라인 쇼핑몰 언급이 크게 증가함
    - 언급 비중: ('16) 22.4% → ('17) 32.6 → ('18) 37.5
- 친환경 농산물 관심품목 - “과실류 & 샐러드용 과채류”
  - ◎ 실버세대 및 다이어터에게는 블루베리/아로니아 등의 과실류 및 토마토/오이 등 샐러드용 과채류 증가



### ◆ 이주의 소식

축제 명	울 겨울, 사랑하는 가족들과 함께 ~ 강화도 빙어·송어 축제	축제 개요	<b>기간</b> 2018. 12. 15.(토) ~ 2019. 02. 24.(일) <b>대상</b> 강화군 내가면 고천리 신선 저수지 일원
축제 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 낚시 체험                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 빙어낚시: 만 3세 이상 5,000원</li> <li>- 송어낚시: 중등생 이상, 남성 20,000원 / 초등생 이하 또는 여성 15,000원</li> <li>* 할인정보: 외국 여행사, 단체 30명 이상 20% 할인</li> </ul> </li> <li>■ 얼음썰매 등 부대행사: 이용료 및 대여료 무료</li> </ul>		
관련 홈페이지	<a href="http://www.ssfestival.co.kr/">http://www.ssfestival.co.kr/</a>		





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 유자차

- ▶ 재료
  - [유자청] 유자 1.1kg(10개), 설탕 450g(3컵)
  - [유자차] 유자청 50g(2큰술), 잣 3g(1작은술), 물 800mL(4컵), 꿀(또는 설탕) 적량
- ▶ 이달의 제철먹거리 '유자'
  - 효능 : 감기 및 호흡기질환 예방
  - 구입 : 껍에 흠집 없이 깨끗한 것

### 조리 방법

1. 유자를 깨끗이 씻어 물을 뺀 후 0.5cm 두께로 알뜰하게 썰어 씨를 발라 낸다.
2. 병이나 항아리에 유자를 한 층 넣고 설탕으로 덮고 다시 유자와 설탕을 반복하여 넣고 용기에 채운다.
3. 맨 위는 설탕으로 덮은 다음 잘 밀봉하고 설탕이 녹아 노란색 물이 생기면 유자차로 이용한다.
4. 끓인 물에 3의 유자청을 넣고 잘 저은 다음 잣을 띄어 낸다.



유자차

## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 농식품부, 월동배추 · 무 수급안정 대책 추진

- 배추 3천톤, 무 18천톤 시장격리로 수급 · 가격 안정화 -

#### ▶ 배추 · 무 수급 전망

- ◎ 배추는 수급여건 양호, 무는 공급과잉 지속 전망
  - (배추) 가을배추 생산량은 평년대비 6.1% 감소하나, 월동배추 생산량은 평년 수준으로 향후 가격 안정세 예상
  - (무) 평년대비 가을무 2.1%, 월동무 6.1% 생산량 증가로, 향후 가격 약세 지속 예상

#### ▶ 수급안정 대책

- ◎ 수급상황에 따른 공급량 조절로 수급 · 가격 안정화
  - 배추는 3천톤 수매비축 추진, 무는 12월 초과 공급 예상량 18천톤에 대해 수매비축(4천톤) · 채소가격안정제를 통한 출하정지(7천톤) · 산지폐기(7천톤) 등을 추진하고, 이후 필요시 추가 조치
  - 수급 모니터링 및 농가 기술지도 강화로 안정생산 지원
  - 관측 속보, 소비자 가격정보 제공 등으로 합리적 소비 지원



## 이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 12월 크리스마스에 어디 갈까요? 농촌체험마을 추천 5선

지역	여행지	체험
경기권	질올고래실마을	경기도 양평군 양서면 양서도곡길 76 나무꾼 체험, 움집원시인 체험, 나무수레쌈, 누에고치 명주실 뽑기, 트랙터 마차 마실여행, 가마솥밥짓기, 눈썰매 등
강원권	어름치마을	강원도 평창군 미탄면 마하길 42-5 백룡동굴 탐사, 스카이라인/점프, 칠족령 트래킹, 평창동강민물고기생태관 견학, 야생동물 및 민물고기 야간탐사 등
충청권	잘산대대박마을	충청북도 보은군 산외면 내북산외로 661 마을에서 재배한 박으로 작품 만들기, 짚풀공예, 인두화 작품 만들기, 얼음축제 체험(눈썰매, 빙어낚시 등) 등
전라권	초리농쿨마을	전라북도 무주군 적상면 초리길 6 맷돌커피 만들기, 초리 공공놀이 축제 체험(썰매, 와이어 줄타기, 맨손 송어잡기, 밤 구워먹기, 연 날리기 등) 등
경상권	삼국유사화본마을	경상북도 군위군 산성면 산성가음로 722 1960~70년대 생활상 전시관, 달고나 만들기, 옛날 사격장 · 오락기, 옛날 도시락, 아색 자전거, 옛날 교복체험, 레일카페, 야생화 심기, 공예체험 등

