


# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (1.18~1.24)

 <p><b>2.6% 상승</b></p> <p><b>찰쌀(1kg)</b> 이번주 : 4,938 지난주 : 4,813</p> <p>전년 작황부진으로 생산량이 감소하였고, 명절 떡국 등 떡 소비가 증가하여 오름세</p>	 <p><b>2.3% 상승</b></p> <p><b>삼겹살(100g)</b> 이번주 : 1,746 지난주 : 1,706</p> <p>황금돼지띠를 맞이하여 한돈을 위주로 구성된 행사용품 소비가 활발하여 오름세</p>	 <p><b>하락 8.6%</b></p> <p><b>참다래(10개)</b> 이번주 : 6,130 지난주 : 6,712</p> <p>수입산(뉴질랜드 등)에 더해 국산 참다래의 시장 반입물량이 점차 증가하면서 내림세</p>	 <p><b>하락 23.5%</b></p> <p><b>냉동갈치(1마리)</b> 이번주 : 3,844 지난주 : 5,028</p> <p>수급안정을 위해 정부 비축 수산물(갈치 439톤)이 저렴한 가격에 방출되면서 내림세</p>
---	---	---	---

## 다음주 전망 (1.25~1.31)

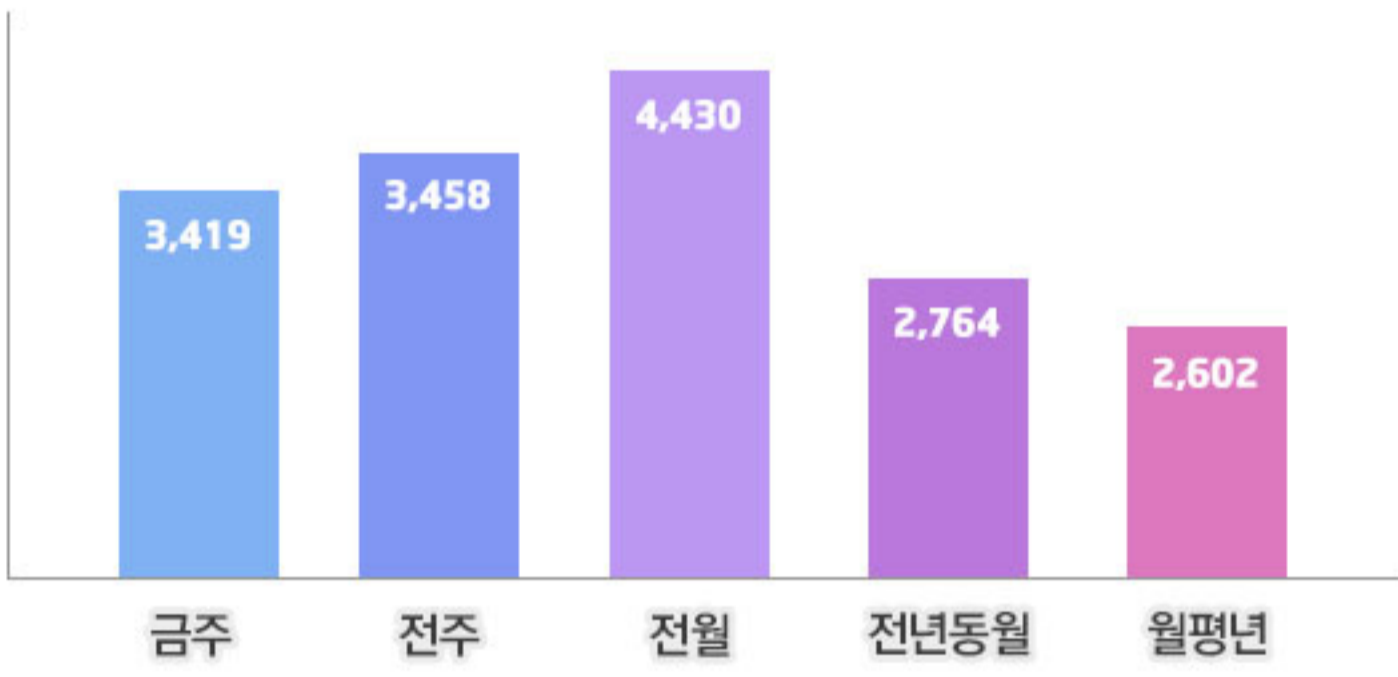




# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 당근(1kg)



전주대비  
**1.1%**

### ✓ 산지동향

올해 겨울당근은 제주 지역 재배면적 감소 및 작황 부진의 영향을 받아 단수가 감소하였음

### ✓ 가격동향

전평년대비 가격이 다소 오른 가운데 최근 제주당근이 제철을 맞아 반입량이 점차 늘어나고 있어 소폭 내림세

### ✓ 전망

물량은 증가하겠지만 설 전까지 성수품목으로 꾸준한 구입이 이어질 것으로 보여 보합세 전망

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(1.11~1.17)	이번주(1.18~1.24)	등락률(%)	품목	단위	지난주(1.11~1.17)	이번주(1.18~1.24)	등락률(%)
쌀	20kg	53,341	53,342	- 0.0	대파	1kg	3,047	2,797	↓ -8.2
감자/수미	100g	375	390	↑ 4.0	깎마늘	1kg	9,314	8,951	↓ -3.9
고구마	1kg	5,219	5,392	↑ 3.3	사과/후지	10개	23,535	24,369	↑ 3.5
당근	1kg	3,458	3,419	↓ -1.1	배/신고	10개	36,737	38,415	↑ 4.6
양배추	1포기	3,026	2,945	↓ -2.7	바나나	100g	295	287	↓ -2.7
배추	1포기	2,675	2,550	↓ -4.7	멜론	1개	10,801	10,501	↓ -2.8
적상추	100g	775	735	↓ -5.2	수박	1개	25,923	26,990	↑ 4.1
미나리	1kg	7,713	8,074	↑ 4.7	토마토	1kg	4,786	4,745	↓ -0.9
깻잎	100g	1,906	1,807	↓ -5.2	한우등심	100g	8,071	8,256	↑ 2.3
시금치	1kg	4,720	4,523	↓ -4.2	삼겹살	100g	1,706	1,746	↑ 2.3
청피망	100g	1,298	1,447	↑ 11.5	닭고기	1kg	5,715	5,933	↑ 3.8
다다기오이	10개	9,343	9,652	↑ 3.3	계란	30개	4,970	4,967	↓ -0.1
애호박	1개	1,666	1,729	↑ 3.8	고등어/생선	1마리	2,288	2,385	↑ 4.2
무	1개	1,398	1,420	↑ 1.6	갈치/생선	1마리	7,265	7,062	↓ -2.8
풋고추	100g	953	971	↑ 1.9	건멸치	100g	2,548	2,545	↓ -0.1
양파	1kg	1,644	1,590	↓ -3.3	명태/냉동	1마리	2,405	1,926	↓ -19.9

\* 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> 양상추	1봉	990	<b>HOT</b> 친환경 딸기	500g	5,900	<b>HOT</b> 미국산 감자	1kg	3,490
	샐러리	1봉	1,280	영암 고구마	1kg	6,980	영해시금치	1단	1,990
	파프리카	1개	1,690	연근	100g	550	깐마늘	1kg	7,790
	양파	1.8kg	1,980	송이버섯	1팩	2,980	대파	1단	2,490
	단감	5입	3,980	아보카도	1개	1,050	호두	1kg	9,990
	체리	700g	8,980	GAP 대파	700g	2,680	딸기	1.2kg	12,990
	스윗사파이어	700g	7,980	바나나	1.2kg	3,000	골드키위	약 12개	8,990
축산	<b>HOT</b> 한우사골	2.5kg	39,800	<b>HOT</b> 미국 LA갈비	1kg	37,000	<b>HOT</b> 멕시코 삼겹살	100g	890
	미국산 소 안심	100g	10,500	미국 소짬갈비	100g	1,600	한우 등심	100g	5,700
	와규 살치살	100g	10,160	구운란	20입	5,980	한우 양지	100g	4,800
수산	<b>HOT</b> 흰다리새우	1마리	266	<b>HOT</b> 해동 오징어	1마리	3,500	<b>HOT</b> 완도통전복	5마리	9,990
	국물멸치	1kg	15,800	해동 갈치	1마리/특대	11,000	태국산 새우	23미	8,990
	햇재래돌김	100매	14,900	항공직송 랍스터	1마리/中	14,900	토종김	4g*16	8,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 제주 흉당근	1kg	2,950	<b>HOT</b> 한끼딸기	250g	3,490	<b>HOT</b> 호박고구마	1.5kg	7,990
	하우스 수미감자	2kg	7,900	흙대파	1봉	1,890	체리	400g	5,990
	제주 무	1개	1,500	꽃감	12입	8,990	상주꽃감	20개	10,900
	깐마늘	1kg	6,900	사과	약 6개	5,990	사과세트	12개	39,900
	칠레산 체리	700g	7,900	청희향	1kg	9,900	골드키위세트	20개	39,900
축산	<b>HOT</b> 냉장 돈갈비	1kg	14,800	<b>HOT</b> 한돈 뒷다리	400g	2,760	<b>HOT</b> 볶음용 닭	1kg	7,990
	한돈 간장주물럭	800g	7,400	한돈 삼겹살	1kg	13,900	양념소불고기	1kg	13,900
	구운란	20구	4,950	한우 등심	600g	40,740	한우사골육수	1팩	3,990
수산	<b>HOT</b> 제주 순살 갈치	400g	7,000	<b>HOT</b> 파래도시락김	16봉	3,990	<b>HOT</b> 생굴	150g	3,490
	노르웨이 고등어살	800g	7,500	명태 코다리	4마리/특대	9,700	매생이	150g	3,490
	참다시마	120g	2,450	황태채	200g	6,990	황태채	300g	9,990

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

## 팽이버섯

### 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 순백색이나 크림색이며 갓이 적고 가지런히 있는 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 비닐봉지로 포장되어 있는 상태에서 누르스름한 밑 등을 잘라내고 소쿠리에 담아 걸걸이 뜯어가며 씻음 (저장) 신문지에 싸서 냉장고에 넣어 두거나 습기를 제거하여 보관함
- ▶ 요리방법은? 생으로 샐러드에 넣거나, 찌개에 넣어 요리하거나, 구워서 먹음 된장찌개, 버섯전골, 팽이버섯 베이컨말이 등
- ▶ 가격&칼로리 500~600원/150g, 36kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 혈당 및 혈중 콜레스테롤 감소, 치내 지방 축적 예방 등
- ▶ 특징은요 식이섬유가 풍부한 팽이버섯을 활용하면 어느 요리에도 잘 어울리는 요리 가능





# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

 <b>전통시장이 싸요!</b>				VS	<b>대형마트가 싸요!</b> 			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 찰쌀(1kg)	4,427	5,278	-851	 배추(1포기)	1,419	2,749	-1,330	
 다다기오이(10개)	8,106	10,489	-2,383	 멜론(1통)	10,026	10,976	-950	
 단감(10개)	10,829	10,937	-108	 우유(1L)	2,570	2,713	-143	
 수입조기(1마리)	3,755	4,123	-368	 갈치(1마리)	6,974	7,660	-686	

※ 이번 주(1.18 ~ 1.24) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 올해 설 명절은 우리 농산물로 제대로 준비하자!

- 설 차례상에 주로 올라가는 농산물의 올바른 원산지 식별 정보 제공
  - ◎ 대상 : 대추, 밤, 꽃감, 도라지, 고사리, 표고버섯 등
  - ◎ 내용 : 국산과 중국산 식별법(육안비교, 특징 등)
- 설 명절 대비 농식품 원산지 표시 일제단속 실시(양곡표시제 · 축산물이력제 동시 단속)
  - ◎ 농식품 부정유통행위 일제단속 및 원산지 표시 캠페인 실시
  - ◎ 기간 : 2019.1.7.~2.1.(26일간)
  - ◎ 대상 : 전통시장, 도·소매시장, 농식품 제조·가공업체 등



### ◆ 이주의 소식

이주의 소식	설 2주 전, 차례상 차림비용 얼마나 들까?	차림비용 (한상 기준)	전통시장 248,935원(전년대비 2.1% ↑) 대형유통업체 357,773원(전년대비 2.2% ↓)
품목별 동향	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 부류별 상승·하락                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 채소류(배추·무·시금치) : 재배면적 증가로 공급물량이 늘어나 약세</li> <li>- 과일류(사과·배) : 작황 부진으로 생산·저장량 감소로 강세</li> <li>- 축산물(소고기·돼지고기 등) : 지속적인 사육마릿수 유지로 약보합세</li> <li>- 수산물(명태·조기) : 전년대비 생산·수입량 증가로 약세</li> </ul> </li> </ul>		



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2019. 1. 25

## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

### 연근죽

- ▶ 재료
  - [주재료] 쌀 240g(1 1/3컵), 연근 200g(1개)
  - [부재료] 소금 적량, 참기름 1큰술, 물1.6L(8컵)
- ▶ 이달의 제철먹거리 '연근'
  - 효능 : 피부건강, 콜레스테롤 감소 등
  - 구입요령 : 모양이 길고 굵은 것

### 조리 방법

1. 연근은 씻어 껍질을 벗긴 후 일부는 강판에 갈고 일부는 얇게 저며 둔다(0.3cm).
2. 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀과 썰어 둔 연근을 볶다가 물을 붓고 끓이고, 쌀이 퍼지면 갈아 놓은 연근을 넣고 끓여 소금으로 간을 맞춘다.



연근죽

## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 농식품부, 월동배추 가격 안정을 위해 추가 대책 추진

- ▶ 배추 수급 전망
  - ◎ 월동배추 생산량 증가(평년비 8.9% ↑), 소비 부진으로 당분간 가격 약세 지속 전망
- ▶ 수매안정 대책
  - ◎ 현재 추진 중인 2만 5천톤 시장격리를 차질 없이 이행
    - 수매비축 3천톤 및 채소가격안정제 출하정지 1만톤 완료, 지자체 자체 산지폐기 1만톤, 산지유통인 자율감축 2천톤, 소비촉진 행사 등 추진 중
  - ◎ 추가 수급안정 대책 마련
    - 2월부터 출하가 마무리되는 5월 상순까지 초과 공급 예상량 전량을 대상으로 시장격리 등 가격안정 방안 검토



## 이주의 정보 TIP

자료 : 농산물유통정보(KAMIS)

### ◆ 1월 김치지수 : 103.5 (1.1~1.20) 전월대비 2.0% ↑, 평년대비 3.5% ↑

#### 〈1월 김치지수〉

(단위: 원, %)

구분	1월	전월	평년	전월대비	평년대비
4인 가족 김장비용	256,488(103.5)	261,723(-)	247,833(100.0)	- 2.0	3.5
배추 20포기	54,018	56,411	69,927	-4.2	-22.8
무 10개	14,271	14,922	19,487	-4.4	-26.8
고춧가루 1.86kg	59,314	59,801	42,029	-0.8	41.1
마늘 1.2kg	11,021	10,701	11,639	3.0	-5.3
대파 2kg	6,266	6,468	6,352	-3.1	-1.4
쪽파 2.4kg	12,516	9,949	13,383	25.8	-6.5
생강 0.12kg	1,891	1,729	1,128	9.4	67.7
미나리 2kg	15,752	17,512	12,067	-10.1	30.5
갯 2.6kg	7,707	8,966	6,868	-14.0	12.2
굴 2.0kg	35,991	38,689	32,992	-7.0	9.1
멸치액젓 1.2kg	5,375	5,004	4,856	7.4	10.7
새우젓 1kg	20,853	20,232	15,817	3.1	31.8
소금 8kg	11,512	11,337	11,288	1.5	2.0

\* 김치지수 : 4인 가족의 김치재료(13개 품목) 구입비용을 지수화한 것

\* 2019년의 평년가격은 '14년~'18년을 기준으로 하여 "256,488원"을 100으로 설정