




# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (1.28~1.31)

 <p><b>애호박(1개)</b> 이번주 : 1,817 지난주 : 1,751 경남(진주/고성)지방 출하물량은 꾸준하나, 설 명절 부침용 수요증가로 오름세</p> <p style="text-align: center;"><b>↑ 3.8% 상승</b></p>	 <p><b>느타리버섯(100g)</b> 이번주 : 1,047 지난주 : 984 출하물량은 다소 증가하였으나, 가정 내 꼬치/잡채용 부재료 수요가 많아 오름세</p> <p style="text-align: center;"><b>↑ 6.4% 상승</b></p>	 <p><b>양파(1kg)</b> 이번주 : 1,529 지난주 : 1,569 18년산 저장물량이 전년과 평년보다 각각 18%, 3% 증가되어 공급물량이 많아 내림세</p> <p style="text-align: center;"><b>↓ 2.5% 하락</b></p>	 <p><b>배추(1포기)</b> 이번주 : 2,496 지난주 : 2,534 수요는 증가하였으나, 주산지인 해남지방 작황호조로 출하물량이 많아 내림세</p> <p style="text-align: center;"><b>↓ 1.5% 하락</b></p>
--	--	--	---

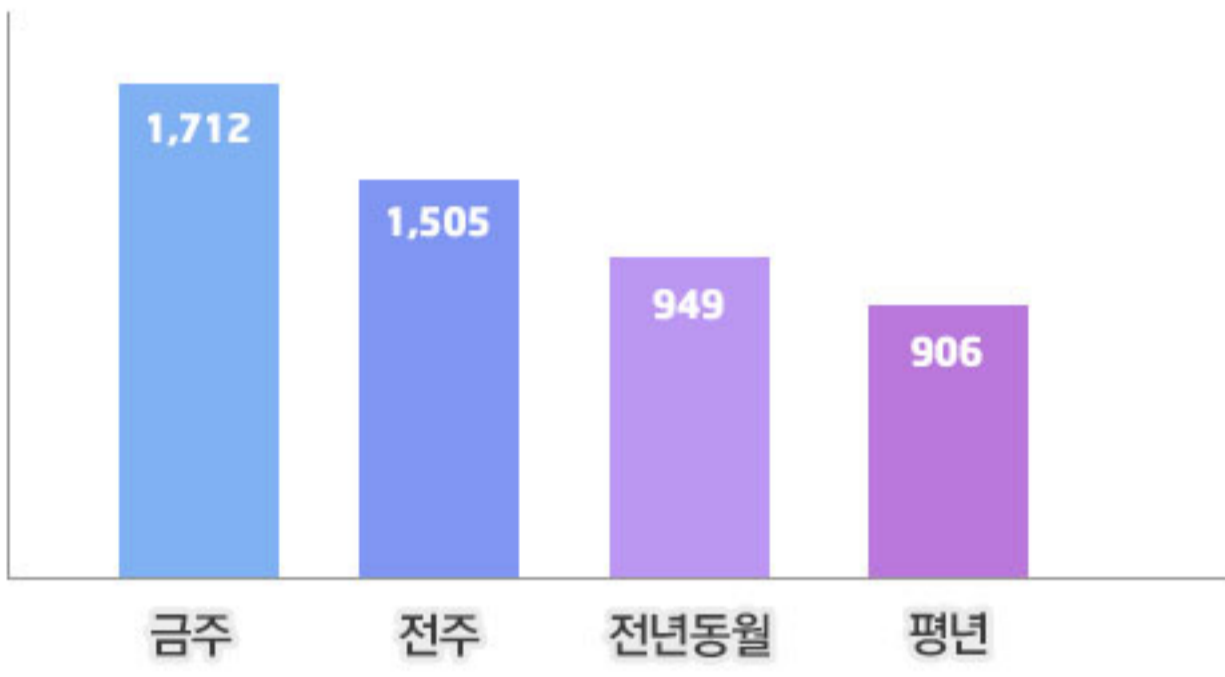
## 다음주 전망 (2.4~2.7)



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 피망(100g)



전주대비  
**13.8%**

### ✓ 산지동향

주산지인 경남(진주/고성)지방을 중심으로 출하지역이 한정된 가운데 작황도 부진하여 생산량 감소

### ✓ 가격동향

가격이 전년동월(949원)과 평년(906원)보다 높게 형성

### ✓ 전망

설 명절을 앞두고 잡채용 등 부재료 수요 증가로 가격이 상승하였으나 설 이후에는 수요 감소로 내림세

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(1.21~1.25)	이번주(1.28~1.31)	등락률(%)	품목	단위	지난주(1.21~1.25)	이번주(1.28~1.31)	등락률(%)
쌀	20kg	53,322	53,249	↓ 0.1	대파	1kg	2,779	2,845	↑ 2.4
감자/전체	100g	396	410	↑ 3.5	깎마늘	1kg	9,044	9,533	↑ 5.4
고구마	1kg	5,392	5,396	↑ 0.1	사과/후지	10개	24,505	26,019	↑ 6.2
당근	1kg	3,422	3,377	↓ 1.3	배/신고	10개	38,438	39,769	↑ 3.5
양배추	1포기	2,917	2,741	↓ 6.0	바나나	100g	284	276	↓ 2.8
배추	1포기	2,534	2,496	↓ 1.5	멜론	1개	10,528	10,677	↑ 1.4
적상추	100g	739	754	↑ 2.0	수박	1개	27,248	27,706	↑ 1.7
미나리	1kg	8,036	8,172	↑ 1.7	토마토	1kg	4,774	5,015	↑ 5.0
깻잎	100g	1,802	1,791	↓ 0.6	한우등심	100g	8,269	8,223	↓ 0.6
시금치	1kg	4,483	4,640	↑ 3.5	삼겹살	100g	1,747	1,724	↓ 1.3
청피망	100g	1,505	1,712	↑ 13.8	닭고기	1kg	5,944	5,900	↓ 0.7
다다기오이	10개	9,718	10,577	↑ 2.6	계란	30개	4,966	4,958	↓ 0.2
애호박	1개	1,751	1,817	↑ 3.8	고등어/생선	1마리	2,395	2,393	↓ 0.1
무	1개	1,421	1,398	↓ 1.6	갈치/생선	1마리	7,053	7,220	↑ 2.4
풋고추	100g	992	1,059	↑ 6.8	건멸치	100g	2,539	2,521	↓ 0.7
양파	1kg	1,569	1,529	↓ 2.5	명태/냉동	1마리	1,891	1,839	↓ 2.7

\* 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> 레드향	2.2kg	18,800	<b>HOT</b> 배	3개	10,900	<b>HOT</b> 오렌지	5~9개	6,990
	한라봉	2.2kg	15,800	사과	3개	5,900	하우스감귤	1박스	12,990
	천혜향	2.2kg	16,800	시금치	1단	2,380	골드키위	1팩	8,990
	수입포도	700g	7,980	한라봉	1.5kg	9,900	체리	1팩	10,990
	체리	700g	8,980	제주당근	1봉	2,580	애호박	2개	2,990
	수입호두	1kg	8,900	제주무	1개	1,100	맛타리버섯	1팩	2,990
	-	-	-	상주곶감	1팩	6,900	삼색나물	1팩	9,990
축산	<b>HOT</b> 한우국거리	100g	4,000	<b>HOT</b> 한우설도	100g	3,570	<b>HOT</b> 냉장찜갈비	100g	1,790
	불고기	100g	4,000	삼겹살	100g	1,390	한우육전	100g	4,290
	LA식 갈비	2kg	67,800	계란	30입	4,580	훈제삼겹살	100g	1,490
수산	<b>HOT</b> 랍스터	1마리	19,800	<b>HOT</b> 손질오징어	1마리	3,300	<b>HOT</b> 전복	3미	9,990
	모듬회	350g	25,800	전복	1마리	2,500	새우	23마리	9,990
	-	-	-	백조기	1마리	4,900	-	-	-
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 감귤	1.8kg	9,900	<b>HOT</b> 감귤	3kg	7,900	<b>HOT</b> 한라봉	5kg	39,900
	단감	1봉	7,900	딸기	1kg	14,700	왕밤	800g	6,990
	밤	1봉	7,900	애호박	1개	1,990	사과	1박스	13,900
	부추	1봉	1,950	청양고추	1봉	1,990	고사리	100g	4,990
	쪽파	1봉	2,900	남해초	1단	2,390	영해시금치	1팩	1,990
축산	<b>HOT</b> 삼겹살	800g	13,800	<b>HOT</b> 삼겹살	1kg	13,900	<b>HOT</b> 생닭	1kg	4,990
	국거리	1팩	10,900	한우국거리	400g	15,560	훈제오리	500g	7,990
	LA식갈비	1팩	48,500	계란	30입	3,890	양념갈비구이	1kg	17,900
수산	<b>HOT</b> 봉지굴	1봉	3,500	<b>HOT</b> 부세조기	1마리	2,990	<b>HOT</b> 동태전감	400g	3,990
	부세조기	1팩	8,000	동태	1마리	1,990	생굴	1봉	3,490
	과메기	1팩	9,900	참조기	1마리	2,890	오징어	1마리	2,500

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

## 우영 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 너무 건조하거나 바람이 들지 않으며 껍질에 흠이 없고 매끈한 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 껍질에 좋은 영양분이 많기 때문에 수세미로 깨끗이 닦거나 칼등으로 얇게 긁어냄 (저장) 변색을 방지하기 위해 식초 물(물 5컵 당 식초 1큰술)이나 쌀뜨물에 담가 보관
- ▶ 요리방법은? 볶거나 데친 후 조리  
다양한 반찬으로 조리하거나 말린 후 우영차로도 즐김
- ▶ 가격&칼로리 500~1,000원/100g 69kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 콜레스테롤 감소, 체내 혈당조절력 향상 등
- ▶ 특징은요 건조해지면 질겨지기 때문에 건조해지지 않도록 보관하는 것이 중요



# 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)	
미나리(1kg)	6,270	12,221	-5,951	쌀(20kg)	52,415	54,500	-2,085	
간마늘(1kg)	8,050	10,522	-2,472	배추(1포기)	990	2,714	-1,724	
사과(10개)	24,961	27,790	-2,829	멜론(1개)	10,462	10,950	-488	
계란(30개)	4,005	5,562	-1,557	오징어(1마리)	4,914	5,138	-224	

※ 이번 주(1.28~1.31) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료: 농림축산식품부

### ◆ 2018년 농식품 원산지표시 위반업체 3,917개소 적발

- 18년도 농식품 원산지 표시 위반업체 3,917개소(4,514건)을 적발하여 소비자 알권리 보호
  - ◎ 지자체 추천 및 농수산물품평회 입상 제품이 수록된 설 모음집 제작 및 배포
- 과학적인 수사 기법 및 「원산지 부정유통 조기경보 서비스」을 활용하여 단속효과 제고
  - ◎ 원산지 표시 위반 개연성이 높은 품목에 대해 「원산지 부정유통 조기경보 서비스」 매월 제공



### ◆ 이주의 소식

이주의 축제	호명산 산자락 얼음꽃, 2019 청평 얼음꽃축제	축제 개요	<b>기간</b> 2019. 12. 22(토)~ 2. 24(일) <b>장소</b> 경기도 가평군 청평면 강변로 111
품목별 동향	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 주요 프로그램                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 송어낚시체험, 구이회체험, 전통설매체험</li> </ul> </li> <li>■ 이용료                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대인: 15,000원/ 소인: 12,000원/ 낚시대: 3,000원</li> </ul> </li> <li>■ 설 연휴기간 정상운영                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 08:00 ~ 17:00 단, 설 당일(02.05)은 10:00 개장</li> </ul> </li> </ul>		
관련 홈페이지	<a href="http://www.cpfestival.net">http://www.cpfestival.net</a>		

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 통도라지생채

- ▶ 재료
  - [주재료] 통도라지 160g(8뿌리),통깨 약간, 소금 1큰술,고춧가루 1큰술
  - [부재료] <양념> 감식초 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 파 1/3큰술, 깨소금 1작은술, 참기름, 설탕 약간
- ▶ 이달의 제철먹거리 '도라지'
  - 효능 : 혈당강하, 항염증효과, 항비만 효과
  - 구입요령 : 흠이 비교적 많이 묻어있고, 잔뿌리가 비교적 많은 것

### 조리 방법

1. 통도라지는 껍질을 벗기고 물에 담가 쓴맛을 우려 내고 소금물에 담가 둔다.
2. 간이 밴 통도라지를 고춧가루로 버무려서 물을 들인 후 양념한다.
3. 시원한 곳에 3일 정도 두었다가 먹을 때 통깨를 뿌려 낸다.



## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 「품목별 올바른 농약사용 안내서」 제작 · 배포

- ▶ 농약 정보를 보다 쉽게 인지하고 활용할 수 있도록 「품목별 올바른 농약사용 안내서」 제작 · 배포
  - ◎ 지난해 9월 제작 · 배포된 안내서를 개정한 것으로, 그동안 PLS 전면 시행에 대비하여 직권등록, 잠정등록 등을 통해 대폭 확대된 농약정보를 효과적으로 전달하기 위해 제작
- ▶ 구성 및 배부처
  - ◎ (제1부) : 올바른 농약사용 안내 / (제2부) : 152개 작물별 등록농약 현황
  - ◎ 배부처
    - (온라인) : 농사로(nongsaro.go.kr), 옥답(okdab.kr), 농약 PLS 종합사이트(mafra.go.kr/pls)
    - (오프라인) : 전국 읍면사무소, 시군구 농업기술센터, 농관원 사무소, 농약판매점, 지역농협 등



## 이주의 정보 TIP

자료 : 해양수산부

### ◆ 이번 설 연휴엔 어촌마을에서 특별한 추억 만들어보자

- 겨울철 별미와 실내체험을 즐길 수 있는 어촌체험마을 5선 소개 -

추천 어촌체험마을	주요 프로그램	먹거리	연계관광지
인천 중구 포내어촌체험마을	조개(소라) 화분 만들기	박대묵	하나개해수욕장
울산 동구 주전어촌체험마을	미역떡, 천연비누 만들기 도자기 체험	돌미역	대왕암공원
강원 양양 수산어촌체험마을	문어빵, 미역꾸기 만들기 해초비누 만들기	도치, 문어	하조대
충남 서산 종리어촌체험마을	감태초콜릿 만들기	감태	해미읍성
전남 함평 돌머리어촌체험마을	다육이 화분 만들기 굴갈국수 요리하기	송어	함평엑스포공원

