

# 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

