





주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (3.1~3.7)

 <p>고등어(1마리) 이번주 : 2,487 지난주 : 2,369 연휴로 인한 작업량 감소로 어획량이 줄어 가격 오름세</p>	 <p>돼지갈비(100g) 이번주 : 1,241 지난주 : 1,188 삼겹살데이(3/3)를 맞아 수요가 늘면서 가격 오름세</p>	 <p>파프리카(200g) 이번주 : 1,424 지난주 : 1,592 주산지(진주, 통영, 부여) 출하물량 증가 및 소비 감소로 가격 내림세</p>	 <p>방울토마토(1kg) 이번주 : 6,666 지난주 : 7,315 주산지(담양, 화순, 예산) 일조량 부족으로, 생육이 부진하여 상품성이 저하되며 가격 내림세</p>
--	---	--	---

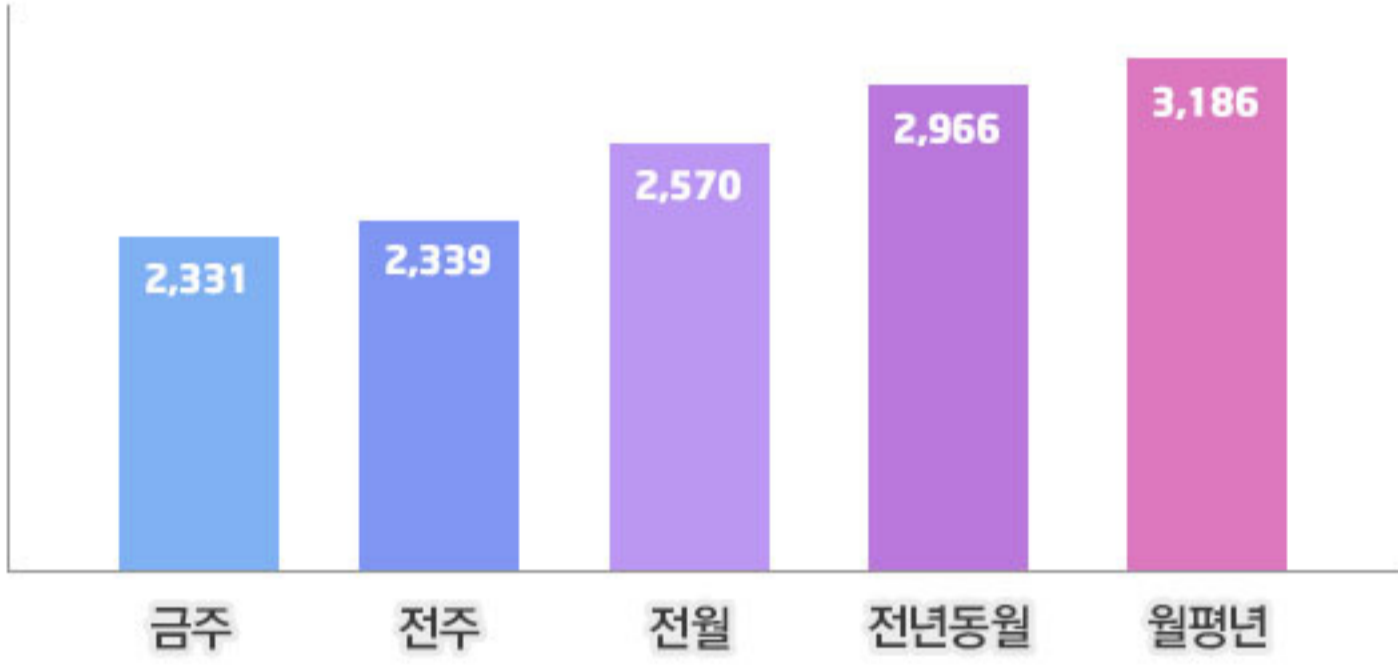
다음주 전망 (3.8~3.14)



주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 대파



전주대비
0.3%

✓ 산지동향

겨울철 따뜻한 날씨로 생산량이 늘어, 3월 출하량은 전년 대비 13% 증가할 것으로 추정됨(출처: KREI 농업관측본부)

✓ 가격동향

수급안정을 위해 4.8천톤 시장격리되며, 가격은 소폭 상승

✓ 전망

시장격리 효과에도 출하는 꾸준할 것으로 예상되어 가격은 보합세 전망

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(2.22~2.28)	이번주(3.1~3.7)	등락률(%)	품목	단위	지난주(2.22~2.28)	이번주(3.1~3.7)	등락률(%)
쌀	20kg	53,256	53,188	↓ -0.1	대파	1kg	2,339	2,331	↓ -0.3
감자/전체	100g	432	423	↓ -2.1	깁마늘	1kg	9,442	9,284	↓ -1.7
고구마	1kg	5,529	5,276	↓ -4.6	사과/후지	10개	24,308	23,854	↓ -1.9
당근	1kg	3,025	2,936	↓ -2.9	배/신고	10개	38,718	38,338	↓ -1.0
양배추	1포기	2,644	2,722	↑ 3.0	바나나	100g	286	291	↑ 1.7
배추	1포기	2,319	2,320	↑ 0.0	멜론	1개	10,487	10,597	↑ 1.0
적상추	100g	654	667	↑ 2.0	수박	1개	24,484	23,005	↓ -6.0
미나리	1kg	8,003	7,493	↓ -6.4	토마토	1kg	4,930	4,910	↓ -0.4
깻잎	100g	1,693	1,672	↓ -1.2	한우등심	100g	7,875	7,794	↓ -1.0
시금치	1kg	4,478	4,301	↓ -4.0	삼겹살	100g	1,681	1,621	↓ -3.6
청피망	100g	1,375	1,327	↓ -3.5	닭고기	1kg	5,598	5,490	↓ -1.9
다다기오이	10개	8,385	8,343	↓ -0.5	계란	30개	4,638	4,629	↓ -0.2
애호박	1개	1,462	1,409	↓ -3.6	고등어/생선	1마리	2,369	2,487	↑ 5.0
무	1개	1,328	1,347	↑ 1.4	갈치/생선	1마리	4,771	4,919	↑ 3.1
풋고추	100g	1,291	1,306	↑ 1.2	건멸치	100g	2,544	2,573	↑ 1.1
양파	1kg	1,512	1,556	↑ 2.9	명태/냉동	1마리	2,401	2,514	↑ 4.7

* 자료 : 한국농수산물유통공사 전국평균 소매가격

* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 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	HOT 딸기	1.1kg	8,900	HOT 양배추	1통	1,680	HOT 대추 방울토마토	1.2kg	6,990
	찰보리쌀	5kg	9,990	밥	1.2kg	5,900	찰현미	6kg	19,900
	간마늘	500g	4,480	제주 무	1개	990	양상추	1개	990
	간쪽파	100g	990	제주 당근	3개	2,280	파프리카	1개	990
	새송이버섯	300g×2	2,480	파채	200g	1,980	사과	3.2kg	10,900
	사과	4~7개	6,980	제주 하우스 감귤	1.5kg	8,900	오렌지/미국	1개	1,690
	제주 참다래	6~14개	7,980	청포도/칠레	800g	5,900	바나나	1손	3,990
축산	HOT 한우등심/1+등급	100g	6,990	HOT 한우목심/1등급	100g	4,400	HOT 생닭/영계	2마리	3,990
	척아이를/호주	100g	1,580	돼지 등뼈/냉동	1kg	5,000	돼지갈매기살	900g	8,990
	토종닭/백숙용	1050g	7,900	훈제 오리	500g	8,500	부채살/미국	100g	1,590
수산	HOT 해동 오징어/특	1미	3,680	HOT 해동 삼치	1마리	3,700	HOT 멸치/볶음용	200g×2	9,990
	손질 생홍합	3kg	6,980	쥐치포/특대	240g	7,480	삼치/해동	1마리	5,990
	훈제연어/노르웨이	180g	6,680	-	-	-	전복/대	8마리	19,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 고구마	1.5kg	5,900	HOT 오렌지/네이블	1개	990	HOT 단호박/뉴질랜드	1개	2,990
	간마늘	1kg	7,900	양파/중	1.5kg	2,590	양상추	1통	990
	시금치	1단	1,000	애호박/특	1개	1,490	파프리카	1개	990
	천혜향	1.8kg	13,900	참외	1.5kg	9,900	애플망고	4개	9,990
	애플망고	개	2,980	파인애플	1통	4,990	바나나	1손	3,990
축산	HOT 돈목심/1+등급	800g	13,800	HOT 한우 국거리	400g	15,960	HOT 찜갈비/미국	100g	1,190
	차돌박이	450g	11,800	소불고기	400g×2	13,900	생닭	500g×2	3,990
	닭/볶음탕용	1팩	6,900	계란/특란	30개	2,990	척아이를/호주	100g	1,390
수산	HOT 손질 쭈꾸미	570g	7,900	HOT 분홍새우/냉동	1마리	349	HOT 생물 고등어	1마리	990
	참굴비	12미	9,900	전복/대	1마리	2,475	전복/중	13마리	19,900
	-	-	-	김	16봉	3,990	-	-	-

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

로메인 상추(Romaine lettuce)

제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 잎에 윤기가 흐르면서 고유의 색이 선명하고, 도톰한 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 지저분한 잎은 떼어내고 흐르는 물에 깨끗이 씻음. (저장) 씻지 않은 상태에서 한 번에 먹을 만큼 나눠 냉장고에 보관
- ▶ 요리방법은? · 샐러드에 넣어 먹거나 쌈 채소로 먹음
· 미니 로메인 굴소스, 시저샐러드, 볶음비빔밥 · 김밥의 재료, 볶음면 · 국수의 고명
- ▶ 가격&칼로리 1,900원/100g(청로메인), 29kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 비타민C가 풍부하여 피부 건조를 막아주고, 비타민 A와 베타카로틴도 함유하여 눈에 좋음
- ▶ 특징은요 일반 상추보다 쓴맛이 덜하고, 특유의 고소한 맛과 아삭한 식감을 지님



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)	
건오징어(10마리)	46,094	57,997	-11,903	사과/후지(10개)	21,329	24,906	-3,577	
미나리(1kg)	5,495	12,607	-7,112	쌀/일반계(20kg)	52,369	54,417	-2,048	
새우젓(100g)	17,108	24,001	-6,893	수박(1개)	21,500	23,416	-1,916	
배/신고(10개)	35,078	41,273	-6,195	오렌지/네이블(10개)	11,322	12,663	-1,341	

※ 이번 주(3.1~3.7) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료 : 농업관측본부(KREI), KAMIS

◆ 월동채소류(배추, 무, 양배추, 대파) 알뜰 구매 찬스!

■ 겨울철 따뜻한 날씨로 월동채소류 생산량 증가

- ◎ 올 겨울 온화한 날씨 등으로 월동채소류(배추, 무, 양배추, 대파)의 생산량이 큰 폭으로 증가함
- '18년산 생산량 : 월동배추 347.2천톤(전년 대비 20.8% ↑), 월동무 351.6천톤(20.5% ↑), 양배추 185.8천톤(18.5% ↑)
* 대파 3월 출하량은 전년 대비 13% 많은 3만 6천톤으로 전망됨(생산량 자료는 없음)

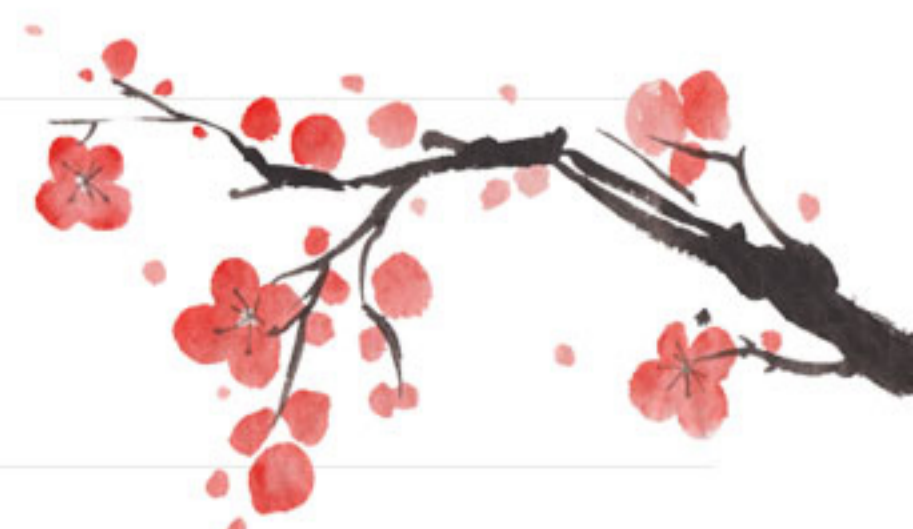
■ 알뜰하게 월동채소류를 구매하기 좋은 시기

- ◎ 3/6일 기준으로 소매가격(월평균, 상품)은 배추 2,324원/포기(전년 대비 1,964원 ↓), 무 1,347원/개(1,355원 ↓), 양배추 2,712원/포기(802원 ↓), 대파 2,354원/kg(612원 ↓) 수준으로 평소보다 값이 저렴하여 알뜰하게 구매하기 좋은 시기임



◆ 이주의 소식

축제 명	축제 개요
제 21회 광양 매화 축제 (부제 : 매화꽃 천국, 여기는 광양)	1995년 첫 매화축제를 시작으로, 매년 봄철 매화 개화시기에 맞춰 열리는 광양지역의 대표축제
축제 장소	광양 매화마을(광양시 다압면 자막1길 55)
기간 및 주요 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> 기간 : '19.3.8~3.17(10일간) 주요 프로그램 - 2019 신춘 음악회(3.8), 백일장(3.9), 시립국악단 공연(3.10), 걷기대회(3.16) 등
관련 홈페이지	광양시청 홈페이지(gwangyang.go.kr) - '뉴스/소식' - '공지사항' 의 3번째 공지글



주간 알뜰 장보기 물가정보



제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

냉이 된장국(냉잇국)

- ▶ 재료
 - [주재료] 냉이 240g, 콩가루 20g, 물 1.2L (6컵), 대파 20g(1/2뿌리), 멸치 16g(8마리)
 - [부재료] 된장 40g(2 1/4큰술), 고추장 8g(1/2큰술), 소금 2g(2/3작은술)
- ▶ 이달의 제철먹거리 '냉이'
 - 효능 : 눈의 피로, 안구건조증에 좋음
 - 구입요령 : 잎과 줄기가 작은 것

조리 방법

1. 냉이는 누런 잎을 골라 다듬어 깨끗이 씻는다.
2. 끓는 물에 냉이를 살짝 데쳐 찬물에 행군다.
3. 냄비에 물을 붓고 멸치를 넣어 국물을 우려낸 뒤 체에 발친 된장과 고추장을 넣고 끓인다.
4. 국물이 끓을 때 '2.'의 데친 냉이와 어슷썬 대파를 넣고 좀 더 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.



냉이 된장국 (냉잇국)

농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

◆ 전통시장 AI 특별방역 강화 추진

- ▶ 추진배경
 - ◎ 봄철 전통시장에서의 중병아리 유통 증가에 따른 AI 발생 위험성을 사전 차단하고자 전통시장 AI 특별방역 강화 추진
 - 또한, 현재 야생 철새가 북상하는 시기임에 따라 철새 도래지 인근 농가의 AI 발생 위험성 대두
- ▶ 전통시장 중병아리 유통 특별방역 관리
 - ◎ 전통시장에 대하여 월 2회 휴업·소독 지속 추진, 중병아리 판매장소 지정과 청소·소독 강화, 가금 거래상 사전 신고 추진
 - ◎ 전통시장 출하 가금에 대한 방역관리를 위해 출하시 마다 AI검사, 검사증명서(이동승인서) 발급 추진
 - 올해 연중 전통시장 공급농장과 가금판매소, 가든형식당, 계류장 등 총 1,669개소에 대해 약 35천건 검사 예정



이주의 정보 TIP

자료 : 환경부, 한국환경공단, 농촌진흥청

◆ 미세먼지와 공기정화식물

- 먼지와 (초)미세먼지의 개념
 - ◎ 먼지란 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상 물질을 말하는데, 석탄·석유 등의 화석연료를 태울 때나 공장·자동차 등의 배출가스에서 많이 발생
 - ◎ 먼지는 입자의 크기에 따라 50 μ m 이하인 총먼지(TSP, Total Suspended Particles)와 입자크기가 매우 작은 미세먼지(PM, Particulate Matter)로 구분함
 - 미세먼지는 다시 지름이 10 μ m보다 작은 미세먼지(PM10, 우리가 알고 있는 '미세먼지')와 지름이 2.5 μ m보다 작은 초미세먼지(PM2.5, 우리가 알고 있는 '초미세먼지')로 나뉨
 - PM10이 사람의 머리카락 지름(50~70 μ m)보다 약 1/5~1/7 정도로 작은 크기라면, PM2.5는 머리카락의 약 1/20~1/30에 불과할 정도로 매우 작음



■ 환경부 (초)미세먼지 예보등급 기준

(단위: μ m/m³)

종류	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151~
초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76~

■ 실내 미세먼지 감소에 효과 좋은 식물 : 팔손이나무, 시클라멘

- ◎ 농사로(nongsaro.go.kr)에 소개된 자료에 따르면 '식물 흡수에 의한 실내 공기정화 미세먼지 제거'에 팔손이나무, 시클라멘이 효과가 좋은 것으로 나타남

* 농사로 홈페이지 - 생활문화 - 실내정원 - 실내식물 이용정보 - 식물기능정보