

# 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 $\mu$ m 이하인 총먼지(TSP, Total Suspended Particles)와 입자크기가 매우 작은 미세먼지(PM, Particulate Matter)로 구분함
    - 미세먼지는 다시 지름이 10 $\mu$ m보다 작은 미세먼지(PM10, 우리가 알고 있는 '미세먼지')와 지름이 2.5 $\mu$ m보다 작은 초미세먼지(PM2.5, 우리가 알고 있는 '초미세먼지')로 나뉨
    - PM10이 사람의 머리카락 지름(50~70 $\mu$ 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:  $\mu$ m/m<sup>3</sup>)

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](http://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