


# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이번주 동향 (3.8~3.14)

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  <p><b>방울토마토 (1kg)</b><br/>이번주 : 7,627<br/>지난주 : 6,860<br/>주산지(담양, 보성, 부여) 큰 일교차에 따른 생육부진으로 출하물량이 감소하며 가격 오름세</p> |  <p><b>풋고추 (100g)</b><br/>이번주 : 1,407<br/>지난주 : 1,333<br/>산지 출하물량은 꾸준하나 개학 이후 수요가 늘면서 오름세</p> |  <p><b>쪽파 (1kg)</b><br/>이번주 : 4,067<br/>지난주 : 4,793<br/>산지 출하 물량은 증가하였으나 소비부진으로 가격 내림세</p> |  <p><b>가시오이 (10개)</b><br/>이번주 : 9,558<br/>지난주 : 11,016<br/>천안, 상주 등 봄철 헛다다기오이 출하 물량 증가로, 수요가 줄면서 가격 내림세</p> |
|--|---|---|---|

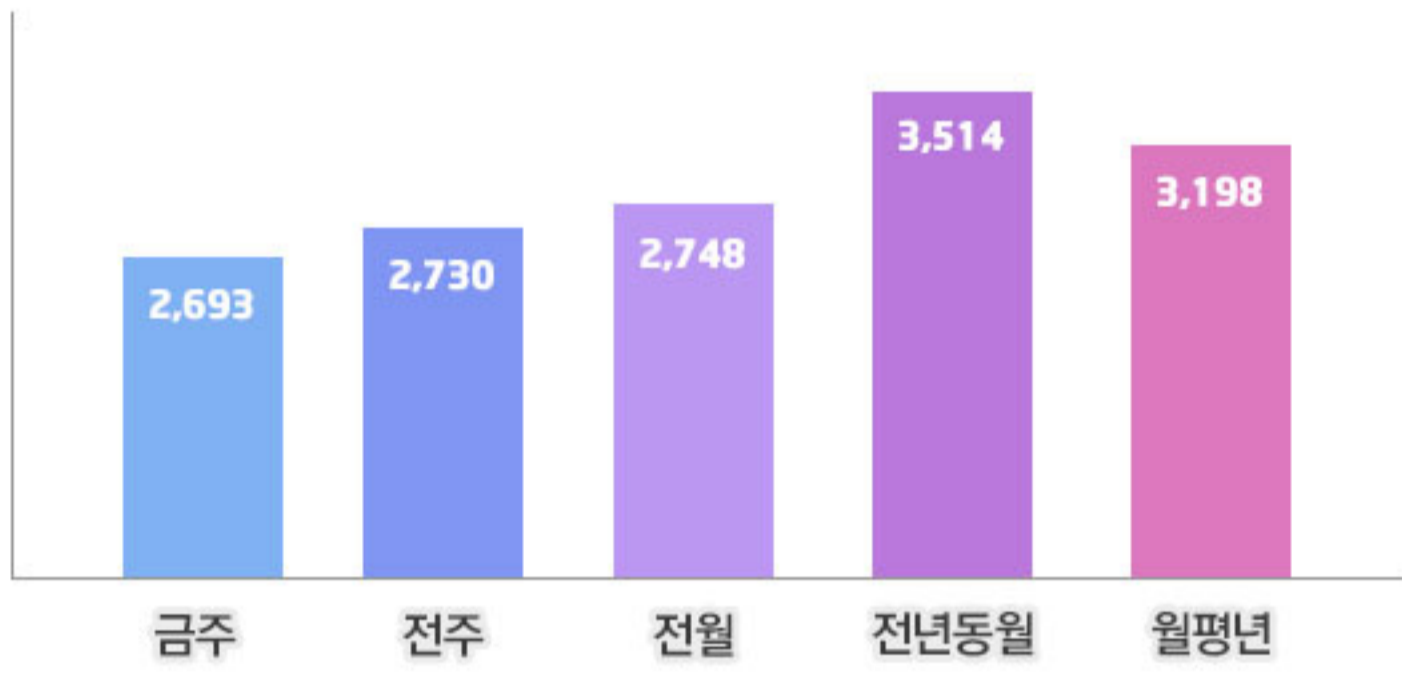
## 다음주 전망 (3.15 ~ 3.21)



# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 이슈 품목 동향 양배추(1포기)



전주대비  
**1.4%**

### ✓ 산지동향

'18년산 겨울양배추 재배면적은 전년 보다 4% 증가한 3,302ha로, 기상여건이 좋아 단수가 늘면서 생산량도 전년 보다 19% 증가한 18만 6천톤으로 추정됨

### ✓ 가격동향

공급과잉을 해결하기 위해 자율감축(23천톤)이 시행되었으나, 아직은 낮은 시세를 유지하고 있음

### ✓ 전망

출하 대기물량이 여전히 일부 남아 있어, 가격은 약보합세로 전망됨

## 주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

| 품목    | 단위   | 지난주(3.1~3.7) | 이번주(3.8~3.14) | 등락률(%) | 품목     | 단위   | 지난주(3.1~3.7) | 이번주(3.8~3.14) | 등락률(%) |
|-------|------|--------------|---------------|--------|--------|------|--------------|---------------|--------|
| 쌀     | 20kg | 53,195       | 53,178        | ↓ 0.0  | 대파     | 1kg  | 2,313        | 2,298         | ↓ 0.6  |
| 감자/전체 | 100g | 419          | 401           | ↓ 4.3  | 깎마늘    | 1kg  | 9,319        | 9,405         | ↑ 0.9  |
| 고구마   | 1kg  | 5,278        | 5,294         | ↑ 0.3  | 사과/후지  | 10개  | 24,007       | 24,430        | ↑ 1.8  |
| 당근    | 1kg  | 2,955        | 2,938         | ↓ 0.6  | 배/신고   | 10개  | 38,478       | 38,657        | ↑ 0.5  |
| 양배추   | 1포기  | 2,730        | 2,693         | ↓ 1.4  | 바나나    | 100g | 291          | 292           | ↑ 0.3  |
| 배추    | 1포기  | 2,316        | 2,262         | ↓ 2.3  | 멜론     | 1개   | 10,644       | 11,173        | ↑ 5.0  |
| 적상추   | 100g | 672          | 688           | ↑ 2.4  | 수박     | 1개   | 22,810       | 21,034        | ↓ 7.8  |
| 미나리   | 1kg  | 7,374        | 7,558         | ↑ 2.5  | 토마토    | 1kg  | 4,922        | 4,903         | ↓ 0.4  |
| 깻잎    | 100g | 1,672        | 1,631         | ↓ 2.5  | 한우등심   | 100g | 7,777        | 7,657         | ↓ 1.5  |
| 시금치   | 1kg  | 4,284        | 4,251         | ↓ 0.8  | 삼겹살    | 100g | 1,634        | 1,674         | ↑ 2.4  |
| 청피망   | 100g | 1,328        | 1,315         | ↓ 1.0  | 닭고기    | 1kg  | 5,462        | 5,357         | ↓ 1.9  |
| 다다기오이 | 10개  | 8,352        | 8,374         | ↑ 0.3  | 계란     | 30개  | 4,641        | 4,630         | ↓ 0.2  |
| 애호박   | 1개   | 1,401        | 1,348         | ↓ 3.8  | 고등어/생선 | 1마리  | 2,486        | 2,474         | ↓ 0.5  |
| 무     | 1개   | 1,346        | 1,343         | ↓ 0.2  | 갈치/생선  | 1마리  | -            | -             | -      |
| 풋고추   | 100g | 1,333        | 1,407         | ↑ 5.6  | 건멸치    | 100g | 2,577        | 2,583         | ↑ 0.2  |
| 양파    | 1kg  | 1,544        | 1,500         | ↓ 2.8  | 명태/냉동  | 1마리  | 2,514        | 2,519         | ↑ 0.2  |

\* 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> 딸기       | 500g    | 3,990  | <b>HOT</b> 성주 참외     | 1.5kg | 9,900  | <b>HOT</b> 토마토      | 3kg    | 9,990  |
|    | 수향미(백미)             | 10kg    | 29,900 | 혼합 7곡                | 2kg   | 6,480  | 신동진 쌀               | 20kg   | 59,900 |
|    | 양파                  | 5kg     | 4,580  | GAP 파프리카             | 1봉    | 4,580  | 간마늘/소               | 100g   | 1,500  |
|    | 휴당근                 | 5~6개    | 1,980  | 대저 토마토               | 750g  | 5,900  | 청양고추                | 1봉     | 1,500  |
|    | 느타리버섯               | 300g    | 2,780  | 수박/5~6kg             | 1통    | 15,900 | 브로콜리                | 1개     | 990    |
|    | 부추                  | 1봉      | 3,580  | 사과 B+                | 5~12개 | 6,900  | 하우스 밀감              | 2kg    | 13,990 |
|    | 오렌지/미국              | 1개      | 990    | 바나나                  | 1손    | 3,900  | 청포도/칠레              | 1.8kg  | 9,990  |
| 축산 | <b>HOT</b> 한우등심/국거리 | 100g    | 12,800 | <b>HOT</b> 한우 등심/1++ | 100g  | 9,450  | <b>HOT</b> 한우목심/1등급 | 100g   | 3,500  |
|    | 칼집 삼겹살              | 100g    | 2,800  | 돼지앞다리/냉장             | 100g  | 790    | 냉동 양지/미국산           | 900g   | 12,000 |
|    | 냉장 닭가슴살             | 500g    | 6,400  | 계란/특란                | 15개   | 2,580  | 훈제오리                | 500g×2 | 9,990  |
| 수산 | <b>HOT</b> 제주 통옥돔   | 3마리     | 21,400 | <b>HOT</b> 고등어/대     | 2마리   | 4,500  | <b>HOT</b> 해동 제주갈치  | 3마리    | 9,990  |
|    | 제주 은갈치/중            | 1마리     | 10,900 | 먹태                   | 90g   | 5,980  | 생물 쭈꾸미              | 100g   | 1,990  |
|    | 국물용 멸치              | 350g×2  | 12,800 | 모시조개                 | 200g  | 3,500  | 피꼬막살                | 100g   | 1,090  |
| 구분 | 이마트 에브리데이           |         |        | 롯데슈퍼                 |       |        | 홈플러스 익스프레스          |        |        |
|    | 품명                  | 규격      | 행사가    | 품명                   | 규격    | 행사가    | 품명                  | 규격     | 행사가    |
| 농산 | <b>HOT</b> 양파       | 1.5kg   | 1,950  | <b>HOT</b> 애호박/특     | 1개    | 1,490  | <b>HOT</b> 열무       | 700g   | 990    |
|    | 햇감자                 | 2kg     | 7,900  | 친환경 대파               | 300g  | 2,790  | 쪽파                  | 450g   | 990    |
|    | 제주무                 | 1개      | 1,000  | 청도미나리                | 300g  | 3,990  | 청양고추/소              | 1봉     | 1,500  |
|    | 양배추                 | 1통      | 1,950  | 다다기오이                | 4개    | 2,590  | 친환경 깻잎              | 1봉     | 2,000  |
|    | 딸기                  | 500g×2팩 | 7,900  | 참외                   | 3~6개  | 5,990  | 고당도 사과              | 4~6개   | 10,990 |
| 축산 | <b>HOT</b> 양념 안창살   | 300g    | 5,900  | <b>HOT</b> 돈앞다리      | 600g  | 5,340  | <b>HOT</b> 돼지뒷다리    | 100g   | 350    |
|    | 삼겹살/캐나다             | 600g    | 7,900  | 삼겹살 보쌈용              | 1kg   | 16,900 | 냉동 양지               | 900g   | 19,990 |
|    | 계란/대란               | 30개     | 2,950  | 닭/볶음탕용               | 950g  | 5,890  | 한우 등심/1+            | 100g   | 6,890  |
| 수산 | <b>HOT</b> 새꼬막      | 1.8kg   | 9,900  | <b>HOT</b> 초콜 오징어    | 1마리   | 3,390  | <b>HOT</b> 영광 참굴비   | 20마리   | 29,900 |
|    | 민물장어                | 80g     | 6,900  | 영광 굴비                | 1마리   | 830    | 제주갈치                | 3마리    | 9,990  |
|    | 볶음용 멸치              | 150g    | 7,500  | 재래김                  | 20봉   | 3,990  | 해동 오징어              | 1밀     | 2,000  |

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

## 연근 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 겉모양은 길고 굵고, 속은 하얗고 구멍의 크기가 고른 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 흠을 물로 깨끗이 씻어, 칼로 껍질을 제거 (저장) 흠이 묻은 상태라면 종이나 비닐에 싸서 서늘한 곳에 보관
- ▶ 요리방법은? · 쓴맛이 강하기 때문에 조리 전에 살짝 데친 후 찬물에 담가놓았다가 사용 · 연근죽, 연근장아찌, 소고기 단호박 연근찜 등
- ▶ 가격&칼로리 2,680원/300g, 70kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 비타민 B, 비타민 C가 풍부하여 피로회복과 각종 염증 완화, 눈의 충혈에 효과적임
- ▶ 특징은요 연근은 연의 줄기(뿌리라는 의견도 있음) 부분으로, 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖음



# 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) |  |
|  건오징어(10마리)     | 46,161  | 59,703  | -13,542 |  사과/후지(10개)   | 22,799   | 24,906  | -2,107  |  |
|  새우젓(1kg)       | 16,864  | 23,992  | -7,128  |  쌀(20kg)      | 52,350   | 54,419  | -2,069  |  |
|  미나리(1kg)       | 5,194   | 12,287  | -7,093  |  오렌지/네이블(10개) | 10,049   | 12,067  | -2,018  |  |
|  배/신고(10개)      | 35,075  | 41,727  | -6,652  |  월동배추(1포기)    | 1,442  | 2,410   | -968    |  |

※ 이번 주(3.8 ~ 3.14) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 먹거리 알뜰 정보

자료: 해양수산부, 경기도청

### ◆ 제철수산물 '숭어, 넙치' 등 농수산물 할인 행사

- 3월 제철수산물 '숭어, 넙치' 할인 판매
  - ◎ 3월 한달 동안 온라인 쇼핑몰(수협 등)에서 시중가격보다 10~20% 할인 판매
  - \* 온라인 수협쇼핑([www.shshopping.co.kr](http://www.shshopping.co.kr)) 및 인터넷수산물시장([www.fishsale.co.kr](http://www.fishsale.co.kr))
- 경기사이버장터, 요일별 농수산물 특가 할인 및 공동구매 행사
  - ◎ 요일별 할인품목: (화요일) 농산물, (목요일) 수산물
  - 3/19(화) 참들향 한우채끝(500g) 34,500원
  - ◎ 공동구매: 능이삼계탕(1kg × 3팩) 16,900원, 구운계란(60구) 9,800원
  - \* 경기사이버장터([kgfarm.gg.go.kr](http://kgfarm.gg.go.kr))



### ◆ 이주의 소식

| 축제 명         | 제 20회 구례 산수유 꽃축제<br>(부제: 영원한 사랑을 찾아서)   | 축제 개요 | 1999년 첫 산수유꽃 축제가 시작된 이후, 매년 봄철 산수유꽃 개화시기에 맞춰 열리는 구례지역의 대표축제 |
|--------------|---|-------|---|
| 축제 장소        | 구례군 산동면 지리산온천관광지 일원   |       |   |
| 기간 및 주요 프로그램 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기간: `19. 3. 16.(토) ~ 24.(일) / 9일간</li> <li>■ 주요 프로그램                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 청춘 DJ 산수유 음악여행 '오락가락', 산수유 사랑 콘서트, 산동주민 자치공연, 산수유 떡만들기 체험, 산수유차 시음회</li> </ul> </li> </ul> |       |   |
| 관련 홈페이지      | 구례 산수유 꽃축제( <a href="http://gurye.go.kr/sanflower/">gurye.go.kr/sanflower/</a> )  |       |   |

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

### 닭가슴살 양배추찜

- ▶ 재료
- [주재료] 양배추(10~15장), 파프리카(1/2개), 닭가슴살(3쪽)
  - [부재료] 간장(2 1/2T), 맛술(1 1/2T), 후춧가루(약간), 땅콩소스(약간)
- ▶ 이달의 제철먹거리 '양배추'
- 효능 : 위벽보호, 감기예방 및 피로회복
  - 구입요령 : 겉결구가 단단하고, 속대가 없는 것

### 조리 방법

1. 양배추는 씻어서 날장으로 떼고, 파프리카는 채 썬다.
2. 닭가슴살은 다진 뒤 밀간한다.
3. 김이 오른 찜기에 양배추를 5분간 찜다.
4. 양배추에 밀간한 닭가슴살과 파프리카를 올려 돌돌 만든다.
5. 김이 오른 찜기에 20~25분간 중간 불로 찜다.
6. 그릇에 담아 땅콩소스를 곁들인다.

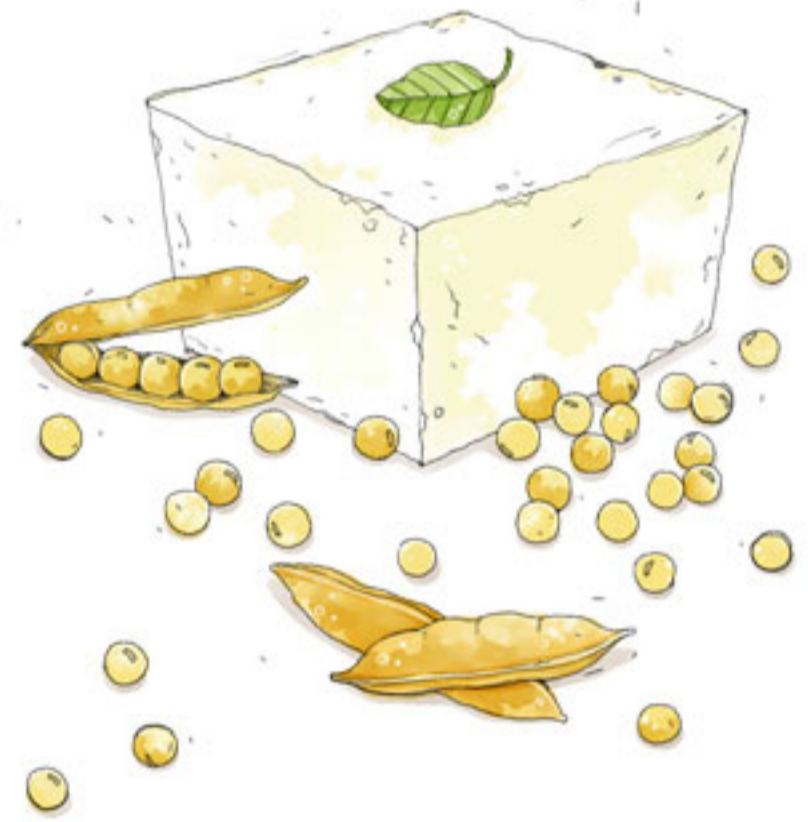


## 농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

### ◆ 콩 · 두류부 등 원산지 특별단속으로 50개소 적발

- ▶ 콩 부정유통 근절을 위한 원산지 특별단속(2.20~3.8, 17일간)
- ◎ 단속 대상 업체
    - 외국산 콩 취급업체 및 두부류, 콩나물 등 가공 · 유통업체
    - 콩 요리 전문 음식점(지역 콩(두부)요리 밀집지역 등)
  - ◎ 단속결과 : 50개소 적발 [거짓표시 21, 미표시 29(과태료 765만원)]
    - 음식점 39개소, 가공업체 7개소, 유통업체 4개소
- \* 17.1.1.부터 음식점에서 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 원산지 표시 의무시행



## 이주의 정보 TIP

자료 : 홈페이지 주소/K-MOOC(kmooc.kr), KOCW(kocw.net)

### ◆ 다양한 분야의 무료 온라인 강좌 사이트 K-MOOC, KOCW

#### ■ K-MOOC 란?

- ◎ 교육부 산하 국가평생교육진흥원이 운영하는 무료 교육 사이트로, 국내 우수대학(서울대, KAIST 등) 20여 곳의 745개 강의를 제공
- 강의 분야는 인문, 사회, 교육, 공학 등 다양하며, 학점은행제 과정도 개설되어 있음
- \* 2020년부터 일부 유료 강의를 시범 운영할 예정

#### ■ KOCW 란?

- ◎ 교육부 산하 한국교육학술정보원(KERIS)이 운영하는 무료 교육 사이트로, 국내·외 대학 및 기관에서 자발적으로 공개한 강의 동영상, 강의자료 제공
- 제공 강좌수 : 대학 강의 15,104개, 기관 강의 2,368개

