

주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (6.7~6.13)			
 <p>명태/냉동(1마리) 이번주 : 2,579 지난주 : 1,903 5월 수입량 감소 및 정부비축물량 방출종료(5.17~6.11)로 시장 내 재고량이 부족해져 가격 오름세</p>	 <p>방울토마토(1kg) 이번주 : 5,746 지난주 : 5,022 우천으로 주산지(부여, 논산, 담양) 출하작업 지연되며 출하물량 감소하여 가격 오름세</p>	 <p>느타리버섯(100g) 이번주 : 865 지난주 : 938 주산지(양평, 여주) 작황 호조로 출하는 꾸준하나 기온상승으로 찌개류 등의 소비가 줄면서 가격 내림세</p>	 <p>미나리(100g) 이번주 : 521 지난주 : 531 출하물량은 꾸준하나 생육불량으로 품위가 저하되어 소비가 부진해지며 가격 내림세</p>

다음주 전망 (6.14~6.20)	
 <p>배/신고 저장물량 감소로 6월 출하량은 줄겠지만 기온상승으로 냉면 소비가 늘면서 배 수요도 늘어 가격 오름세</p>	상승 ↑
 <p>쪽파 주산지(아산, 보령) 기온상승으로 출하작업 시간 줄어들면서 출하물량이 감소하여 가격 오름세</p>	상승 ↑
 <p>갈치/냉동 여한기가 지속되며 5월 갈치 생산량이 전월 대비 17.8% 감소하였고, 정부비축물량 방출종료(5.17~6.11)로 시장 내 재고량 부족해져 가격 오름세</p>	상승 ↑
 <p>건미역 '19년 생산량 감소 및 대(對) 일본 수출증대로 출하물량이 부족해져 현재 소매가격은 평년대비 14% 상승한 상황이나, 가격상승에 대한 부담으로 소비위축되며 가격 보합세</p>	보합 →
 <p>당근 시설 및 노지봄당근 출하량이 전년 동월(6월)보다 각각 9%, 14% 늘어나면서 시장 내 재고량은 늘어나겠지만 급식업체 등 수요도 꾸준하여 가격 보합세</p>	보합 →
 <p>양배추 최근 양배추 도매가격 하락으로 주산지(진도, 해남) 출하물량 조절하며 가격 보합세</p>	보합 ←
 <p>수입바나나 주수입국인 필리핀의 작황부진으로 수입량은 전년 동월(5월) 보다 18% 감소하였으나 더운 날씨 탓에 수박, 참외 및 시트러스류로 소비 분산되며 가격 보합세</p>	보합 ←
 <p>전복 생산자들의 출하의향은 높으나 고수온기가 도래하여 산지유통인의 매수세가 늘지 않아 가격 내림세</p>	하락 ↓
 <p>멜론 출하물량은 꾸준하겠으나 수박, 참외 및 시트러스류로 소비 분산되며 가격 내림세</p>	하락 ↓
 <p>한우 불고기 더운 날씨 탓에 전반적으로 육류 소비가 줄면서 가격 내림세</p>	하락 ↓

주간 알뜰 장보기 물가정보



이슈 품목 동향 **건고추/화건**



전주대비
0.0%

✓ 산지동향

5월말 기준 건고추 재고량은 3천 톤 내외로
평년보다 28% 적은 것으로 추정됨

*참고 : KREI 관측월보(6월)

✓ 가격동향

현재 소매가격은 평년 동월 대비 61%
높은 수준이며, 가격에 별다른 변화가
없는 상황임

✓ 전망

재고량 부족으로 시장 내 반입량은
줄겠지만, 가격상승에 대한 소비부담으로
수요도 감소하며 가격 보합세

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(5.31~6.6)	이번주(6.7~6.13)	등락률(%)	품목	단위	지난주(5.31~6.6)	이번주(6.7~6.13)	등락률(%)
쌀	20kg	52,678	52,705	↑ 0.1	대파	1kg	2,647	2,719	↑ 2.7
감자/전체	100g	373	323	↓ 13.4	깎마늘	1kg	9,342	9,249	↓ 1.0
고구마	1kg	5,423	5,423	- 0.0	사과/후지	10개	24,849	25,219	↑ 1.5
당근	1kg	3,081	3,093	↑ 0.4	배/신고	10개	40,062	40,360	↑ 0.7
양배추	1포기	2,965	2,950	↓ 0.5	바나나	100g	287	282	↓ 1.7
배추	1포기	2,384	2,529	↑ 6.1	멜론	1개	9,300	8,867	↓ 4.7
적상추	100g	762	713	↓ 6.4	수박	1개	18,057	17,137	↓ 5.1
미나리	1kg	531	521	↓ 1.9	토마토	1kg	3,205	3,106	↓ 3.1
깻잎	100g	1,566	1,523	↓ 2.7	한우등심	100g	8,070	8,107	↑ 0.5
시금치	1kg	4,643	4,782	↑ 3.0	삼겹살	100g	1,857	1,915	↑ 3.1
청피망	100g	1,057	1,001	↓ 5.3	닭고기	1kg	5,219	5,223	↑ 0.1
다다기오이	10개	4,832	4,731	↓ 2.1	계란	30개	5,087	5,097	↑ 0.2
애호박	1개	1,074	1,165	↑ 8.5	고등어/냉동	1마리	2,237	2,246	↑ 0.4
무	1개	1,629	1,587	↓ 2.6	갈치/냉동	1마리	4,402	4,784	↑ 8.7
풋고추	100g	960	973	↑ 1.4	건멸치	100g	2,668	2,696	↑ 1.0
양파	1kg	1,671	1,597	↓ 4.4	명태/냉동	1마리	1,903	2,579	↑ 35.5

* 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 쌀/고시히카리	10kg	29,900	HOT 수박	7~8kg	11,900	HOT 참외	2kg	9,990
	찰옥수수	1개	990	대추 방울토마토	1kg	4,900	브로콜리	1개	990
	방울토마토	750g×2	6,980	골드키위	8~12개	7,900	표고버섯	1팩	4,990
	참외	15개	9,800	파프리카	1개	990	망고/태국	1개	3,490
	그린키위/칠레	1팩	6,980	햇주대마늘	50개	13,500	매실	3.8kg	9,990
	블루베리	200g	5,980	사과	4~6개	7,900	머스크 메론	1개	8,990
	적상추	150g	1,480	체리/미국	450g	9,900	파인애플	1개	4,990
축산	HOT 삼겹살/구이용	100g	2,180	HOT 생닭	500g	2,780	HOT 돼지목심	100g	1,890
	계란/대란	30구	2,880	한우 설도/1+	100g	4,640	연양식불고기	1kg	12,800
	진미 오징어	450g	18,800	토시살/미국	100g	3,010	닭다리살	800g	8,990
수산	HOT 흰다리새우/수입	1마리	250	HOT 전복	1마리	2,000	HOT 완도전복	800g	24,900
	절단갈치/해동	1팩	15,800	제주 은갈치	1마리	8,500	간고등어/수입	2마리	4,990
	양념 민물장어	130g	12,980	오징어/해동	1마리	3,900	두절새우	120g	5,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 천도 복숭아	1kg	9,900	HOT 천도 복숭아	800g	7,990	HOT 수박	7~8kg	14,900
	절임배추	10kg	19,900	사과	4~6개	6,990	천도 복숭아	1.2kg	7,990
	무	1개	1,000	다다기오이	4개	990	새송이버섯	400g	1,000
	바나나	2송이	4,950	양상추	1통	1,390	파프리카	1개	990
	당근	2개	1,950	울무	450g	7,990	표고버섯	1팩	4,990
축산	HOT 삼겹살/냉장	600g	10,800	HOT 한우 불고기	400g	13,920	HOT 냉동 삼겹살	800g	8,990
	업진살/뉴질랜드	500g	11,500	국내산 돈목심	400g	6,360	안창살/호주	600g	17,900
	계란	30구	2,980	닭/백숙용	1.3kg	6,990	척아이를	100g	1,790
수산	HOT 바지락	1kg	6,900	HOT 제주갈치/냉동	300g	5,400	HOT 영광 참굴비	20마리	14,950
	전복	6마리	6,900	손질 오징어	1마리	3,490	전복	800g	24,900
	건오징어	3마리	15,900	영광 참굴비	1마리	990	데친 문어	600g	12,900

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

겨자 **제철 먹거리**

- ▶ 좋은 상품은? 잎이 두껍고, 결점과 황변 혹은 갈변한 부분이 없는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잔류농약 제거를 위해 10분 정도 물에 담가둔 후 흐르는 물에 씻는 것이 효과적임 (저장) 비닐 팩에 밀봉하여 5℃ 이하로 냉장보관 시, 3~4일 정도 보관 가능함
- ▶ 요리방법은? · 쌈, 채소샐러드, 겨자무침, (적)겨자김치 · 겨자소스(씨를 제분·가공)는 각종 요리의 향신료로 사용
- ▶ 가격&칼로리 (적겨자) 1,080원/1봉, 22kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 칼륨과 엽산 함량이 높아 혈압을 안정화시켜 고혈압을 예방
- ▶ 특징은요 겨자와 궁합이 맞는 음식으로는 '생선회'가 있으며, 겨자가 비린내를 제거하고 어독을 제거해줌



주간 알뜰 장보기 물가정보



전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요!			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
	건오징어(10마리)	46,651	68,995	-22,344	쌀/일반계(20kg)	51,716	54,242	-2,526
	새우젓(1kg)	16,678	24,132	-7,454	수박(1개)	16,380	18,399	-2,019
	굵은소금(5kg)	4,329	9,450	-5,121	멜론(1개)	8,072	9,995	-1,923
	배/신고(10개)	38,282	42,354	-4,072	수입망고(1개)	3,288	4,585	-1,297

※ 이번 주(6.7~6.13) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료: 해양수산부

◆ 해양수산부, 6월 수산물로 갑오징어와 참돔 선정 & 대형마트 등 할인판매

- 해수부는 6월의 수산물로 쫄깃한 식감이 일품인 '갑오징어'와 바다의 여왕으로 꼽히는 '참돔'을 선정
- 대형마트 및 온라인 쇼핑몰에서 갑오징어와 참돔 할인판매 행사
 - ◎ 홈플러스(6.13~19): 갑오징어 20~25% 할인 판매
 - ◎ 온라인 쇼핑몰(우체국, 인터넷 수산시장, 수협쇼핑)(6.1~30): 갑오징어 및 참돔 최대 25%할인 판매

* 우체국 온라인 쇼핑몰(mall.epost.go.kr), 인터넷수산시장(www.fishsale.co.kr), 온라인 수협쇼핑(www.shshopping.co.kr)



◆ 이주의 소식

홈페이지: '대한민국 구석구석(https://korean.visitkorea.or.kr/main/main.do)'에서 축제명 검색

축제명	축제개요
춘천 호수별빛나라축제 2019	경춘선 개통으로 춘천 관광객 1000만 시대를 맞아 춘천의 자랑인 호수와 아름다운 공원을 활용한 그린페스티벌 <호수별빛축제>가 춘천MBC 사옥과 M광장 일대에서 화려하게 펼쳐짐. 화려하게 펼쳐진 별빛궁전으로 행복한 여행이 될 것임
축제기간/장소	2019. 5. 31(금) ~ 8. 23(금) / 강원도 춘천시 수변공원길 54
주요 프로그램	매주 금요일 별빛가요제, 매주 토요일 각종 공연 등



주간 알뜰 장보기 물가정보



제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

가지 스테이크

- ▶ 재료
 - [주재료] 가지 1개
 - [부재료] 식용유(1T), 샐러드채소(25g)
 - [부재료] 된장(2T), 맛술(2T), 다진 마늘(1t), 참기름(1t), 참깨(1/4t)
- ▶ 이달의 제철먹거리 '가지'
 - 효능 : 혈중 콜레스테롤 상승 억제, 비만에 도움
 - 구입요령 : 색이 선명하고 매끄러운 것

조리 방법

1. 가지는 길게 반을 갈라 #모양으로 칼집을 넣는다.
2. 된장양념장을 만든다.
3. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 둘러 가지를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
4. 칼집에 된장양념장을 발라 양념이 배도록 살짝 더 굽는다.
5. 접시에 담고 샐러드채소를 곁들인다.

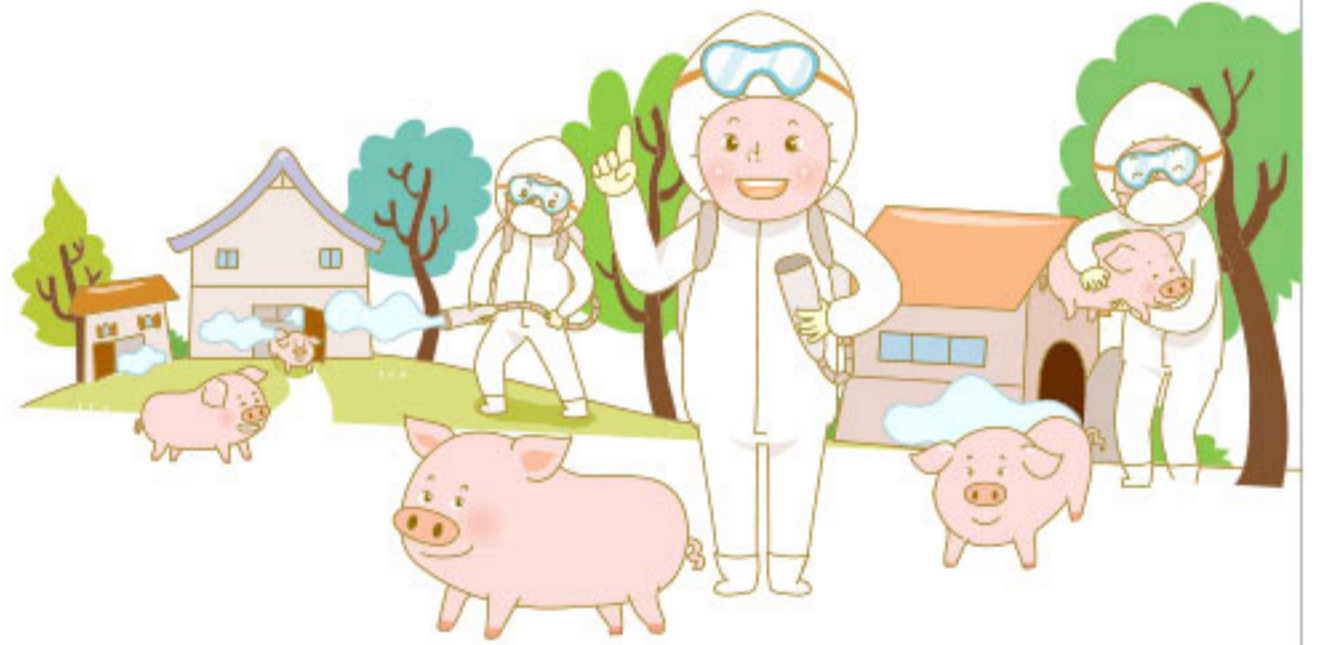


농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 농림축산식품부

◆ 농식품부, 아프리카돼지열병 국내유입 방지를 위한 지자체 및 농가 점검 실시

- ▶ 아프리카돼지열병(ASF) 유입 방지를 위해 농림축산식품부 지역담당관이 담당 시·군 및 양돈 농가 점검 실시
 - ◎ (점검기간) '19. 6. 12(수)~6. 18(화)
 - ◎ (점검지역) 지역담당관 담당 시·군
 - ◎ (점검사항) 시·군 방역실태 점검 및 지자체와 합동으로 양돈농가 방역 관련 점검 수행



이주의 정보 TIP

자료 : 농림축산식품부 및 한국농어촌공사

◆ 농식품부, '테마별 농촌여행코스 기획 공모전' 개최

- 공모전 개요
 - ◎ (목적) 테마별 농촌여행코스의 실질적인 활용도 제고를 위하여 공모전 형식을 통한 수요자 맞춤형 농촌여행코스의 개발·육성
 - ◎ (공모명) "테마별 농촌여행코스 기획" 공모전
 - ◎ (공모주제) "테마가 있는 농촌여행지로 여행을 떠나요"
 - ◎ (응모자격) 대학생 등 농촌여행에 관심 있는 사람 누구나
 - ◎ (접수일정) 2019. 6. 12~6. 28(오전 10시까지)
 - ◎ (응모방법) 온라인 접수 - "농촌여행의 모든 것, 웰촌" (www.welchon.com)
 - ◎ (시상내역) 총 6점
 - (대상) 1점, 500만원 / (최우수상) 2점, 각 200만원 / (우수상) 3점, 각 100만원

