

주간 알뜰 장보기 물가정보

발행 aT유통정보부 문의 061-931-1082 담당 여의진

발행일 2021.12.16

이번주 동향 (12.9 ~ 12.15)			
↑ 6.9% 상승	↑ 8.7% 상승	↓ 9.8% 하락	↓ 10.2% 하락
밤고구마(1kg) 이번주 : 5,423 지난주 : 5,073 고구마 시세 약세에 따른 출하량 조절로 가격 상승	쪽파(1kg) 이번주 : 6,382 지난주 : 5,869 김장철 총량로 수요 감소하나, 산지 작황부진 및 노지 출하 마무리로 가격 상승	고등어/생선(1마리) 이번주 : 2,768 지난주 : 3,756 어황호조에 따른 어획량 증가로 가격 하락	갯(1kg) 이번주 : 3,470 지난주 : 3,863 김치숙 주요 부재료로 김장철 총량에 따른 수요 감소하며 가격 하락



주요 농수축산물 소매가격

(단위 : 원, 상봉)

품목	단위	지난주(11.25~12.1)	이번주(12.2~12.8)	동락률(%)	품목	단위	지난주(11.25~12.1)	이번주(12.2~12.8)	동락률(%)
쌀	20kg	55,218	55,306	↑ 0.2	대파	1kg	3,101	3,096	↓ 0.2
감자/수미	100g	322	328	↑ 1.9	깻잎/늘	1kg	11,617	12,515	↑ 7.7
고구마	1kg	5,349	5,073	↓ 5.2	사과/농지	10개	25,643	26,124	↑ 1.9
당근	1kg	3,358	3,350	↓ 0.2	배/신고	10개	32,859	33,292	↑ 1.3
양배추	1포기	3,252	3,134	↓ 3.6	바나나	100g	300	303	↑ 1.0
배추	1포기	4,436	4,493	↑ 1.3	멜론	1개	10,319	10,197	↓ 1.2
적상추	100g	986	926	↓ 6.1	수박	1개	24,157	24,825	↑ 2.8
미나리	100g	955	998	↑ 4.5	토마토	1kg	6,016	5,608	↓ 6.8
깻잎	100g	2,140	2,092	↓ 2.2	한우등심	100g	10,643	10,763	↑ 1.1
시금치	1kg	7,079	6,883	↓ 2.8	삼겹살/국산냉장	100g	2,497	2,685	↑ 7.5
청피망	100g	1,145	1,072	↓ 6.4	달고기	1kg	5,133	5,128	↓ 0.1
다다기오이	10개	12,862	12,778	↓ 0.7	계란	30개	5,987	5,975	↓ 0.2
애호박	1개	1,632	1,588	↓ 2.7	고등어/생동	10마리	3,387	3,558	↑ 5.0
무	1개	1,799	1,790	↓ 0.5	갈치/생동	10마리	5,445	5,730	↑ 5.2
풋고추	100g	1,170	1,052	↓ 10.1	건멸치	100g	2,723	2,719	↓ 0.1
양파	1kg	2,141	2,149	↑ 0.4	명태/생동	10마리	2,620	2,599	↓ 0.8

* 자료 : 한국농수산식품유통공사 전국평균 소매가격
* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 www.kamis.or.kr 에서 볼 수 있습니다.

중·대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	파프리카	3입	3,580	달래	팩	1,790	제주당근	1kg	2,390
	양상추	2입	3,980	봉통	봉	2,490	애호박	봉	2,490
	표고버섯	팩	4,980	대추발효토마토(GAP)	1kg	7,490	단감	5입	4,990
	사과	4~6입	6,980	GAP 사과	2.5kg	7,990	고구마	2kg	6,400
	배	1.2kg	7,980	GAP 하우스감귤	3.5kg	10,900	타이백월감	2.5kg	8,990
	김밥	3kg	10,900	한라봉	2kg	19,900	골다귀	1kg	9,990
축산	말기	750g	14,900	레드왕	2kg	22,900	(해)강스베리	8입	11,990
	돼지 뒷다리	100g	648	돼지 삼겹살	100g	2,580	돼지 삼겹살	100g	2,040
	돼지갈비	100g	1,344	1+한우국거리	100g	4,400	1+한우등심	100g	9,530
수산	한우 등심 구이용	700g	54,800	1+한우 등심	100g	9,700	1+한우안심	100g	12,260
	묵시갈치	마리	6,980	생면어	100g	2,480	(해)순살오징어	마리	2,793
	붕가줄 (8)전복	1kg	33,600	원양산 오징어	5마리	9,900	참굴비	1.4kg	19,950
농산	(해)제주무	개	1,580	새송이버섯	2입	1,290			
	흑태고버섯	팩	1,980	제주당근	20입	1,990			
	양배추	통	1,980	감자	3입	2,490			
	브로콜리	2입	2,980	고구마	1.5kg	6,990			
축산	훈양근	1kg	3,980	사과	4~5입	8,990			
	호박고구마	800g	6,980	산고배	3~4입	8,990			
	말기	500g	10,980	한라봉	1.2kg	14,900			
수산	돼지 목심로스	400g	17,900	한우등심	100g	7,900			
	삼겹살	400g	17,900	무항생제 돈마코크	300g	8,900			
	WET메이저 한우등심	500g	33,000	무항생제 복고삼겹살	300g	9,900			
	볼소라	100g	1,100	전복	4마리	10,000			

* 할인행사는 지역·점포별로 상품과 가격 및 기간이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

◆ **[연말 특별 할인전] 고마워요! 우리 어업인 힘내요! 우리 국민**

- 다시마전복 준대형 1kg : 67,000원 → (할인판매가) 41,500원
- 순철오징어(원양산) 1.32kg : 40,000원 → (할인판매가) 29,000원
- 프리미엄 왕굴(개 채굴) 2kg : 45,000원 → (할인판매가) 11,800원
- 홍가리비 1kg : 9,500원 → (할인판매가) 6,900원
- 참굴비 1.45kg : 50,000원 → (할인판매가) 35,000원

출처 : 수협 쇼핑(www.shshopping.co.kr)

전통시장이 싸요! VS 대형마트가 싸요!

전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)	대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)		
굴(1kg)	20,224	32,006	-11,782	쌀(20kg)	53,009	58,596	-5,587
참깨/백색(500g)	15,175	24,500	-9,325	수박(1개)	22,900	26,579	-3,679
녹두(500g)	9,956	17,700	-7,744	건고추/양건(600g)	15,050	17,697	-2,647
굵은소금(1kg)	7,139	12,356	-5,217	배추(1개)	3,393	4,760	-1,367

※ 이번 주(12.2~12.8) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

돼지감자

재활력거인

- ▶ 좋은 상품은?
 - 표면이 주름 없이 매끄럽고 흠집이나 상처가 없는 것
 - 껍질의 색은 붉은 갈색빛을 띠며, 만져보았을 때 알이 단단한 느낌이 드는 것이 신선함
- ▶ 손질 · 저장
 - 흐린 물에 씻어 용도에 맞게 사용
 - 흠이 많은 상태로 상처에 넣어 신문지를 덮고 직사광선을 피해 시원한 곳에 보관
- ▶ 요리방법은?
 - 아삭하고 시원한 식감 때문에 생으로 먹거나, 쪄이면 단맛이 강해지는 특성이 있어 찹쌀이나 볶음, 또는 말려서 차로 마심
- ▶ 가격&칼로리
 - 68kcal/100g, 4.543/1kg(유통처별로 상이)
- ▶ 어디에 좋아요?
 - 돼지감자가 함유되어있는 이눌린은 천연 인슐린 역할을 해 혈당을 낮추는데 도움을 주고 콜레스테롤 개선, 심혈관 개선, 식후 혈당 상승 억제에 도움
- ▶ 특징은요
 - 모양편 아니라 크기와 무게도 제각각이라 '뽕뽕지라'는 별칭으로도 불림

재철농산물 활용 레시피 소개

돼지감자전 레시피

*** 재료 ***

▶ 돼지감자, 밀가루, 국간장, 팽이버섯, 깻잎, 청양고추, 식용유, 꿀

*** 조리방법 ***

▶ 돼지감자 잘기

1. 돼지감자를 껍질 패는 조각으로 썬다
2. 밀가루로 골고루 묻혀 볶는다
3. 잘어진 돼지감자를 손으로 꼭꼭 눌러서 물기를 빼준다

▶ 남은 재료 손질하기

1. 팽이버섯을 가로로 4등분해서 자른다
2. 깻잎 3~4개를 다진다
3. 청양고추 다진 후 볶에 모두 넣어준다

▶ 반죽하기

1. 식인 기름을 충분히 둘러준다
2. 밀가루를 적당량 부어준다
3. 반죽이 잘 풀릴 때까지 손으로 반죽을 한다

▶ 부치기

1. 팬에 기름을 충분히 둘러준다
2. 작은 모양으로 여러개의 전을 노릇하게 부친다
3. 국간장, 고춧가루, 청양고추, 꿀을 섞어서 양념장을 만든다
4. 완성!!

돼지 감자전

이주의 소식

출처 : 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원

◆ **영양소 풍부한 12월 제철 농산물 2가지**

- **위가튼 '양배추'**
 - 아삭아삭한 식감과 골처해 통골통골 귀여운 모양으로 많은 사람들이 즐겨 찾는 양배추는 건강식품으로도 각광받을 만큼 영양소가 풍부
 - 양배추에는 비타민U 성분이 함유되어 위궤양을 치료하는 효과가 있으며, 장기 내 출혈이나 상처 등 염증을 완화시키는 특징이 있음
 - 유방암 활동을 낮추며, 겨울철 감기 예방에도 효과적임
 - 4등분으로 소분하여 비닐팩이나 랩에 싸서 상자가 아래쪽으로 향하게 하여 냉장보관
- **혈관튼 '딸'**
 - 딸은 사포닌과 칼륨을 함유하고 있어, 혈관 내 콜레스테롤 감소와 나트륨 체외 배출을 도와 혈압 상승을 억제하고 부기 제거에 효과적이며, 아토피 피부병 개선과 기미 제거에 도움을 줌
 - 붉은색이 선명하고 껍질이 얇으며 손상된 날알이 없는 딸을 고르는 게 좋음

농축수산물 안전성 & 수급대책

출처 : 해양수산부

◆ **해수부, 남해안 멸치권현량, 굴 양식 어가에 긴급경영안전자금 지원**

- 어업인 경영안정을 위해 65억 원 배정, 12월 13일부터 대출신청 가능 -

- **해양수산부(장관 문성혁)는 멸치 어황 부진 및 굴 집단폐사 등으로 어려움을 겪고 있는 남해안 멸치권현량 및 굴양식 어가를 지원하기 위해 긴급경영안전자금 65억 원을 수협은행에 배정하였다**
- **남해안 일대 멸치 어황 부진으로 멸치생산량이 작년 동월(10월) 대비 60.2%(연간 누계(-21.10)~25.5%) 감소하였으며, 멸치 신지가격은 작년 동월 대비 32% 하락**
- 최근 경남지역의 굴 양식장에서 원인불명의 집단폐사가 발생하는 등 어업인들의 경영난이 심각해 해양수산부는 어업인들의 경영부담 경감을 위해 긴급경영안전자금을 지원하기로 결정
- **지원대상은 멸치권현량의 경우 남해안(경남, 전남, 부산) 지자체의 어업권을 가지고 있는 어업인이며, 굴 양식장의 경우 경남도 내 어업권을 가지고 있는 어업인**
- 지원금액은 어업경영비 및 피해구제 등을 고려하여 멸치권현량 어선 척당 최대 5천만원 및 굴 양식 어가당 최대 1천만원까지 대출 가능
- **금리는 고정금리(1.8%)와 변동금리(21.12월 기준 0.65%) 중 선택** * 변동금리는 수협은행 고금리도 메릴 변경하여 적용
- 2022년 2월 14일까지 수협은행 영업점에서 신청 가능하며, 대출 기간은 1년
- **김해철 해양수산부 수산정책관은 "이번 긴급경영안전자금 지원이 피해를 입은 어업인들이 경영난을 극복하는 데 조금이나마 도움이 되길 바란다"고 말했다**

이주의 정보 TIP

◆ **친환경 농산물을 인증마크 찾기 이벤트!**

친환경 농산물 인증마크 찾기 이벤트

#유기농 #무농약

Step 1

가까운 마트에서 친환경 인증 농산물찾아 구매하기

Step 2

구매한 농산물의 친환경 인증마크가 모바일에 사진 찍기

Step 3

짧은 시간을 네이버를 통해 업로드하기