

제 639호

주간 알뜰 장보기

물가정보

발행 aT유통정보부 문의 061-931-1082 담당 정지희

발행일 2024. 03. 14.

(단위: 원)



전통시장이 싸요!

VS

대형마트가 싸요!



전통시장(A) 대형마트(B) 차액(A-B)

대형마트(A) 전통시장(B) 차액(A-B)



건오징어 /10마리

64,848

72,752

-7,904

오렌지 (미국)/10개

15,843

19,116

-3,273



멜론 /1개

15,897

22,965

-7,068

전복 /5미

10,750

13,871

-3,121



참깨 (국산)/500g

15,197

20,188

-4,991

배추 (겨울)/1포기

3,127

4,837

-1,710



굴 /1kg

15,480

19,375

-3,895

고등어 (생물)/대/1마리

3,266

4,942

-620



* 이번 주(3.7 ~ 3.13) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

제철먹거리

미나리

▶ 좋은 상품은?

- 잎이 선명한 초록색을 띠고 길이가 일정한 것
- 잎의 길이가 일정하고 줄기는 너무 굵지 않은 것
- 줄기를 분질렀을 때 쉽게 부러지고 단면에 수분감이 있는 것

▶ 손질 · 보관

- [손질] 작은 동전이나 높수저를 넣거나 식초를 탄 물에 담가두면 거머리가 빠져나옴
그 후 줄기 끝 부분을 1cm 정도 잘라서 버린 후 흐르는 살살 씻음
- [보관] 물을 적신 타월로 밀동을 감싼 후 밀봉하여 냉장 보관
- [Tip] 장기 보관시 미나리를 데친 후 찬물에 식혀 밀봉 후 냉동 보관

▶ 칼로리&가격

- 19kcal/100g(생것), 1,646원/100g(유통처별로 상이)

▶ 어디에 좋아요

- 칼륨이 많아 체내의 중금속과 나트륨 등의 성분을 배출하는 해독 효과가 뛰어남
- 미나리의 방향성 정유 성분은 보온, 발한 작용으로 감기, 냉증 등에 도움이 됨
- 간에 도움을 주어 피로회복 및 숙취 해소에 효과가 있음

▶ 특징은요

- 경상북도 청도의 한재 미나리가 특히 유명함[지리적표시제 등록]
- [Tip] 복어의 독 테트로도톡신을 중화시켜 복어와 잘 어울림
- 미나리는 씹었을 때 느껴지는 특유한 향과 부드러운 식감이 특징
- 혈압을 낮추는데 효과적인 쑥갓과 함께 섭취하면 좋음

