

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위: 원)



**전통시장이 싸요!**

**VS**

**대형마트가 싸요!**



	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)
생강(국산)/1kg	12,363	17,978	-5,615	쌀/20kg	49,824	54,820	-4,996
참깨(국산)/500g	15,200	19,595	-4,395	배(신고)/10개	41,850	46,774	-4,924
녹두(국산)/500g	9,419	13,062	-3,643	수박/1개	27,960	32,336	-4,376
쪽파/1kg	6,070	9,073	-3,003	참외/10개	29,743	33,433	-1,688

\* 이번 주(4.18~4.24)전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

재철먹거리

## 두릅

- ▶ **좋은 상품은?**
  - 줄기가 부드럽고 굵으며 수분감과 탄력이 있는 것
  - 손의 끝부분 잎이 펼쳐지지 않고 오므라든 것이 신선하고 좋음
- ▶ **손질 · 보관**
  - [손질] 나무껍질 부분을 칼로 잘라준 후, 흐르는 물에 가지와 잎 사이를 씻고 잔가시를 제거
  - [보관] 스프레이로 두릅에 충분히 물기를 없애준 후 키친타월로 싸서 냉장 보관
  - [Tip] 시간이 지나면 딱딱해지고 맛이 떨어지기 때문에 바로 먹는 것이 좋음
- ▶ **칼로리&가격**
  - 33kcal/100g(생것), 9,980원/200g(유통처별로 상이)
- ▶ **어디에 좋아요**
  - 신경을 안정시키는 칼슘, 비타민C, B1이 풍부하여 불안과 초조함을 덜어줌
  - 사포닌 성분이 몸속의 독소와 노폐물을 제거해주고, 혈관을 깨끗하게 만들어 줌
  - 사포닌과 비타민C가 풍부해 면역력을 향상시키고, 항암 효과가 있음
  - 단백질이 풍부하고, 섬유질 함량이 높아 낮은 열량과 포만감으로 변비와 다이어트에 도움이 됨
- ▶ **특징은요**
  - 칼슘, 철분 등 영양이 풍부하고 비타민 A, B1, B2, C 등이 골고루 함유된 건강 자연식품
  - 살짝 데쳐서 초고추장을 찍어 먹는 등 최대한 두릅의 향과 식감을 살려 먹는 것이 일반적
  - 숙회로 많이 먹고, 전을 부치거나 장아찌를 담가도 좋음
  - 씹쓸한 맛과 향이 특징이고, 수요가 늘어나면서 하우스 재배 등을 통해 어렵지 않게 구함

