aT 한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 410호

주간 알뜰 장보기 물가정보

발행 aT유통정보부 문의 061-931-1087 담당 서용희 발행일 2019. 8. 30

정보없이 장봤더니 엉망이다 통장잔고
알뜰하게 정보얻고 댓글써서 경품얻자

aTKAMIS

알뜰하게 장 - 보고 EVENT

추석 음식 BEST & WORST 고르고!

추석 음식 구매비용 미리 계산하면 경품이 와르르~

참여방법

❶ 나의 추석 음식 BEST & WORST를 이유와 함께 댓글 달기!

❷ 성수품 가격을 활용하여 미리 추석 성수품 구매 비용을 계산해보고 댓글로 남기기!

경품



온누리 상품권 5만원 (50명)
농촌사랑 상품권 5만원 (50명)

TIP 나만의 추석음식 레시피 꿀팁을 공유해주면 경품을 두 손 안에 받을 기회가 쑥!쑥!쑥!

기간 8월 30일(금) ~ 9월 15일(일) 발표 9월 18일(수)

2019년 추석 차례상 구입비용 2차 조사결과('19.8.28.) * 전주대비

(단위 : 원, %)

분류	음식명	주재료	구입단위	'19.8.28(D-16)			'19.8.21(D-23)		전주 대비 증감률	
				전통	유통	전통-유통	전통	유통	전통	유통
송편	송편	쌀	2kg	5,411	5,035	376	5,411	5,049	0.0	-0.3
		참깨	200g	3,319	9,155	-5,836	3,319	8,869	0.0	3.2
적류	육적	쇠고기(우둔)	1.8kg	73,952	85,460	-11,508	73,830	90,212	0.2	-5.3
	소적	두부(부침용)	4모	4,240	12,262	-8,022	4,171	12,437	1.7	-1.4
	어적	동태살	1kg	9,656	15,086	-5,430	9,502	15,308	1.6	-1.5
		계란	10개	1,375	1,881	-506	1,345	1,861	2.2	1.1
탕류	육탕	쇠고기(양지)	300g	12,711	20,172	-7,461	12,380	19,537	2.7	3.3
		무	100g	105	71	34	104	67	1.0	6.0
		다시마	10g	154	354	-200	152	354	1.3	0.0
	소탕	두부(찌개용)	1모	1,055	3,060	-2,005	1,051	3,050	0.4	0.3
		무	100g	105	71	34	104	67	1.0	6.0
		다시마	10g	154	354	-200	152	354	1.3	0.0
	어탕	동태	1마리	2,184	3,081	-897	2,149	3,090	1.6	-0.3
		무	100g	105	71	34	104	67	1.0	6.0
		다시마	10g	154	354	-200	152	354	1.3	0.0
나물류	나물	시금치	400g	5,225	8,531	-3,306	5,274	8,001	-0.9	6.6
		고사리	400g	4,511	11,826	-7,315	4,566	11,826	-1.2	0.0
		도라지	400g	4,533	11,988	-7,455	4,533	11,988	0.0	0.0
기타	조기구이	조기	1마리	3,742	4,229	-487	3,742	4,303	0.0	-1.7
	포	북어	1마리	2,876	4,357	-1,481	2,846	4,363	1.1	-0.1
	녹두편	쌀	1.2kg	3,246	3,021	225	3,246	3,029	0.0	-0.3
		녹두	1kg	13,419	22,880	-9,461	13,419	21,716	0.0	5.4
	나박김치	배추	300g	422	313	109	413	286	2.2	9.4
		무	200g	210	142	68	208	134	1.0	6.0
	식혜	쌀	500g	1,352	1,258	94	1,352	1,262	0.0	-0.3
		엿기름	200g	1,130	1,954	-824	1,130	2,008	0.0	-2.7
과일류	대추	대추	400g	6,167	7,824	-1,657	5,974	7,863	3.2	-0.5
	밤	밤	1kg	6,756	7,199	-443	6,992	7,168	-3.4	0.4
	곶감	곶감	9개	7,528	7,915	-387	7,397	7,796	1.8	1.5
	배	배	5개	15,944	16,427	-483	16,296	17,297	-2.2	-5.0
	사과	사과	5개	11,282	11,048	234	12,790	13,648	-11.8	-19.1
과자류	다식	다식	150g내외	3,207	6,875	-3,668	3,207	6,875	0.0	0.0
	강정	강정	150g내외	2,804	6,794	-3,990	2,787	6,894	0.6	-1.5
	약과	약과	150g내외	1,323	1,508	-185	1,351	1,493	-2.1	1.0
	산자	산자	150g내외	3,442	4,109	-667	3,541	4,093	-2.8	0.4
부재료	밀가루	밀가루	1kg	1,441	1,255	186	1,441	1,255	0.0	0.0
	게맛살	게맛살	300g	1,846	1,922	-76	1,846	1,956	0.0	-1.7
	청주	청주	1.8L	10,411	9,978	433	10,355	9,975	0.5	0.0
합 계				227,497	309,820	-82,323	228,632	315,905	-0.5	-1.9

2019년 추석 성수품 구매적기

일자	9.5(목)	9.6(금)	9.7(토)	9.8(일)	9.9(월)	9.10(화)	9.11(수)	9.12(목)	9.13(금)
	D-8	D-7	D-6	D-5	D-4	D-3	D-2	D-1	추석
채소류				○	○	○			
과일류	○	○	○						
축산물			○	○	○				
수산물		○	○	○					

전통·간소화 차례상 조사품목 비교

분류	음식명	주재료	전통(28품목)	간소화(18품목)
송편	송편	쌀	2kg	1kg
		참깨	200g	200g
적류	육적	소고기	우둔 1.8kg	우둔 600g
	소적	두부	부침용 4모	부침용 1모
	어적	동태	동태살 1kg	조기 1마리(부세 25 ~ 26cm)
		계란	10개	
탕류	육탕	쇠고기	양지 300g	양지 300g
		무	100g	100g
		다시마	10g	10g
	소탕	두부	찌개용 1모	찌개용 1/2모
		무	100g	100g
		다시마	10g	10g
	어탕	동태	탕용 1마리(600g)	탕용 1마리(600g)
		무	100g	100g
		다시마	10g	10g
나물류	나물	시금치	400g	100g
		고사리	400g	100g
		도라지	400g	100g
기타	조기구이	조기	1마리(부세 25 ~ 26cm)	-
	포	북어	1마리(제수용포 50g)	1마리(제수용포 50g)
	녹두편	쌀	1.2kg	-
		녹두	1kg	-
	나박김치	배추	300g	-
		무	200g	-
	식혜	쌀	500g	-
		엿기름	200g	-
과일류	대추	대추	400g	100g
	밤	밤	1kg	500g
	곶감	곶감	9개	9개
	배	배	5개	3개
	사과	사과	5개	3개
과자류	다식	다식	완성품 1상자	-
	강정	강정	완성품 1상자	-
	약과	약과	완성품 1상자	9개
	산자	산자	완성품 1상자	-
부재료	밀가루	밀가루	1kg	-
	게맛살	게맛살	300g	-
	청주	청주	1.8L	700ml

* 가족구성원 수의 감소로 간소하게 차례를 지내는 시대의 흐름를 반영하여 '18년부터 간소화 차례상 품목을 선정하고 구입비용 발표 (자문 : 한국전통음식연구소)
* 전통차례상 조사 품목에서 녹두, 배추, 계란, 엿기름, 다식, 강정, 산자, 밀가루, 게맛살 제외

2019년 추석 간소화 차례상 구입비용 * 전년대비

(단위 : 원, %)

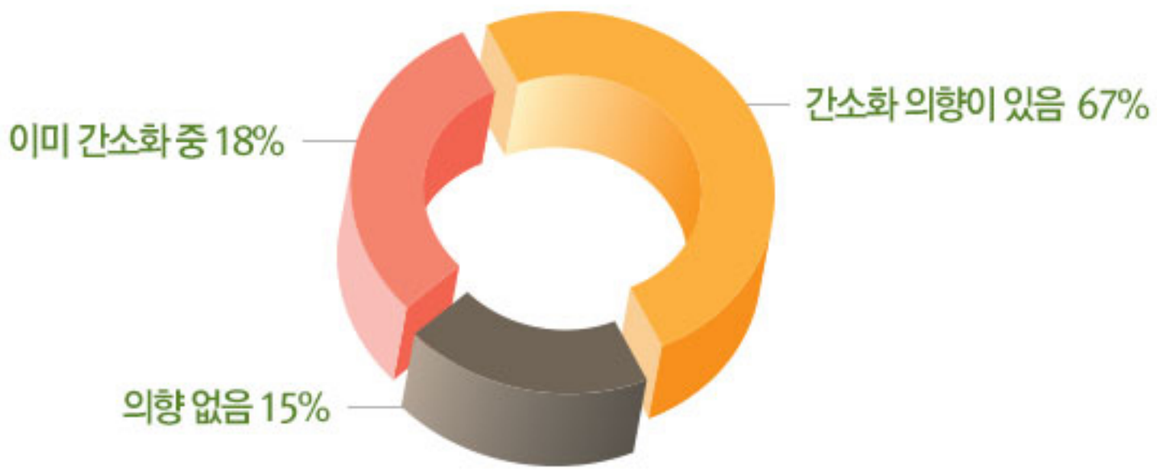
분류	음식명	주재료	구입단위	'19.8.28(D-16)			'18.9.12(D-12)		전년 대비 증감률	
				전통	유통	전통-유통	전통	유통	전통	유통
송편	송편	쌀	1kg	2,706	2,518	188	2,529	2,423	7.0	3.9
		참깨	200g	3,319	9,155	-5,836	3,601	9,033	-7.8	1.4
적류	육적	쇠고기(우둔)	600g	24,651	28,487	-3,836	24,642	29,360	0.0	-3.0
	소적	두부(부침용)	1모	1,060	3,066	-2,006	1,149	3,458	-7.7	-11.3
	어적	부세조기	1마리	3,742	4,229	-487	3,717	4,671	0.7	-9.5
탕류	육탕	쇠고기(양지)	300g	12,711	20,172	-7,461	12,913	19,828	-1.6	1.7
		무	100g	105	71	34	209	180	-49.8	-60.6
		다시마	10g	154	354	-200	173	321	-11.0	10.3
	소탕	두부(찌개용)	1/2모	528	1,530	-1,002	575	1,726	-8.2	-11.4
		무	100g	105	71	34	209	180	-49.8	-60.6
		다시마	10g	154	354	-200	173	321	-11.0	10.3
	어탕	동태	1마리	2,184	3,081	-897	2,346	3,344	-6.9	-7.9
		무	100g	105	71	34	209	180	-49.8	-60.6
		다시마	10g	154	354	-200	173	321	-11.0	10.3
나물류	나물	시금치	100g	1,306	2,133	-827	1,512	2,664	-13.6	-19.9
		고사리	100g	1,128	2,957	-1,829	1,111	3,095	1.5	-4.5
		도라지	100g	1,133	2,997	-1,864	1,125	3,017	0.7	-0.7
기타	포	북어	1마리	2,876	4,357	-1,481	2,977	4,357	-3.4	0.0
과일류	대추	대추	100g	1,542	1,956	-414	1,453	2,042	6.1	-4.2
	밤	밤	500g	3,378	3,600	-222	4,117	3,569	-17.9	0.9
	곶감	곶감	9개	7,528	7,915	-387	8,145	6,845	-7.6	15.6
	배	배	3개	9,566	9,856	-290	7,846	9,193	21.9	7.2
	사과	사과	3개	6,769	6,629	140	7,380	10,060	-8.3	-34.1
과자류	약과	약과	9개	1,323	1,508	-185	1,352	1,490	-2.1	1.2
부재료	청주	청주	700ml	4,770	4,619	151	4,054	3,904	17.7	18.3
합 계				92,997	122,040	-29,043	93,690	125,582	-0.7	-2.8

간소화 차례상으로 추석맞이 비용 줄이고, 대화 늘리기!

◆ 간소화 차례상 확산 추세

자료 : 서울시농수산식품공사

◎ 서울시민 대상 '명절상차림 간소화' 설문 조사 결과, '간소화 의향이 있다' 고 응답한 비율 67%('16년 설문)



◆ 간소화 차례상의 근거 및 차리는 팁

자료 : 한국전통음식연구소, 국립민속박물관

■ 간소화 차례상의 근거

◎ 전의 경우, 초기 차례상이 기름기 없는 음식들 위주였다고 해서 후손들이 나중에 덧붙인 차례상
◎ 조선시대 격몽요결이나 사례편람에 있는 예절을 바탕으로 하였으므로 결례가 되지 않는 차례상

■ 간소화 차례상 차리는 팁

◎ 전류, 육전, 어전은 모두 제외 가능
◎ 나물도 많이 차릴 필요 없이 삼색나물을 조금씩만 담아서 한 그릇에 담아내도 무방
◎ 김치 종류는 하나만 내어도 괜찮고, 전적은 전도 들어갈 수도 있고 적도 들어갈 수도 있는데 똑같은 재료를 겹쳐져 쓰지 않는 것이 훨씬 좋음
◎ 삼탕과 사과, 다식 약과도 생략 가능

◆ 추석 전통 차례상 vs 간소화 차례상 비교(사진)



전통 차례상



간소화 차례상

알아두면 재미있는 추석 지식

◆ 추석에 먹는 송편의 모양은 왜 보름달이 아닌, 반달일까?

자료 : 한국콘텐츠진흥원

■ 추석은 음력 8월 15일 보름으로, 보름달과 연관이 깊지만 왜 송편 모양은 반달일까?

◎ 보름달은 날이 갈수록 점점 지게 되지만, 반달은 하루하루 채워진다는 의미가 있기 때문입니다.

■ 관련 유래는?

◎ 백제 의자왕이 "백제는 만월이요, 신라는 반달이다" 라는 글귀가 적힌 거북이를 발견했습니다. 점술가는 "백제는 꽉 찬 만월이라 이제 기울 것이고, 신라는 반달이라 앞으로 점점 커져 만월이 될 것이다" 라고 풀이하였습니다. 이후, 이 이야기는 신라까지 퍼졌고, 신라의 번창을 기원하며 반달 모양의 떡을 빚기 시작하였다고 합니다. 즉, 송편에는 달을 숭상하는 선조들의 바람이 담겨져 있다고 합니다.

◆ 추석 선물 대명서 '과일' 포장에 숨겨진 비밀 "스티커, 장식용 아니야~ 떼면 안돼!"

■ 에틸렌 가스 흡수제 역할을 하는 과일의 스티커

◎ 과일이 호흡하는 과정 중 생기는 에틸렌 가스는 과일의 신선도를 해치는 원인입니다. 그런데, 최근 과이에 붙어있는 스티커가 에틸렌 가스 흡수제 역할을 한다고 합니다. 과일의 호흡이 90% 이상 꼭지 부분에서 이뤄지는 점에서 착안해 꼭지 부분에 있는 스티커, 붙이고 있어야 과일의 신선도 유지에 도움이 되겠죠?

자료 : 식품의약품안전처

◆ 연휴 음식물 쓰레기 배출량 = 삼겹살 1억 917만 인분?!

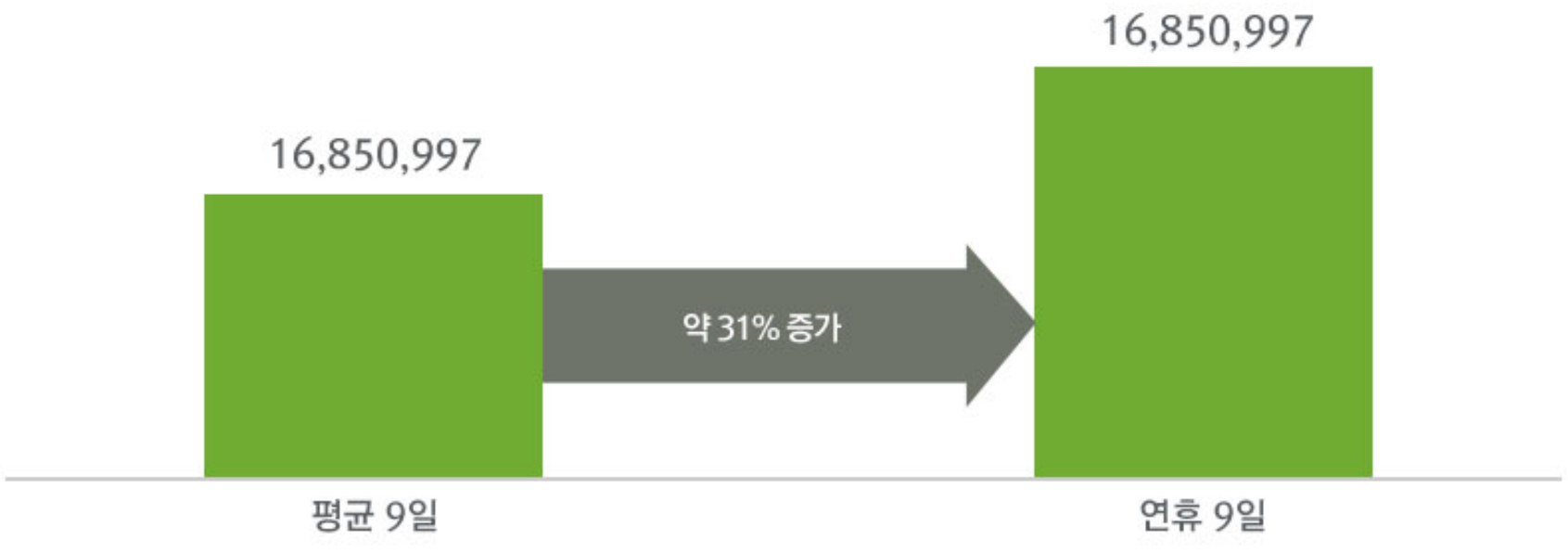
■ 2018년 설 · 추석 연휴 9일 동안 배출된 음식물 쓰레기 약 2만 18000t

◎ 2만 18000여 톤 = 200g을 1인분으로 판매하는 돼지고기 삼겹살의 1억 917만 인분 분량

■ 2018년 연휴 음식물 쓰레기 배출량 일 평균 대비 약 31% 상승

◎ 평균 9일 음식물쓰레기 배출량 16,850,997kg(일 평균 배출량 1,872,333kg * 9일) 대비 약 31% 상승한 22,000,000kg

자료 : 한국환경공단



2018, 한국환경공단

사과

제철 먹거리



- 좋은 상품은? 중간 정도 크기로 껍질에 탄력이 있고 색이 고르며, 사과 고유의 은은한 향이 나는 것
- 손질 · 저장 (손질) 용기에 물을 받아 2분 정도 사과를 담궜다가 다시 새 물을 받아 세척 후, 흐르는 물로 헹궈냄
  (저장) 비닐이나 신문지에 따로 포장하여 서늘한 곳이나 냉장 보관
- 요리방법은? · 생으로 먹거나 잼을 만들기도 하며, 국수 빵 등의 재료로도 이용
  · 사과잼, 사과 콩조림, 사과 배추 겉절이 등
- 가격&칼로리 12,900원/3kg(홍로), 49kcal/100g
- 어디에 좋아요 사과는 유기산 성분이 많아 피로회복 및 면역력 결핍개선에 효과적임
- 특징은요 껍질과 껍질 바로 밑 과육에 섬유질, 비타민 C 등 각종 영양소가 풍부하므로 껍질째 먹는 것이 좋음