aT 한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 369호

주간 알뜰 장보기
물가정보



발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영

발행일 2018. 10. 26

이번주 동향 (10.19~10.25)



애호박(1개)

7.1% 상승

이번주 : 1,209
지난주 : 1,129

강원 및 경기지역의 생산이 마무리되고 있고, 충청권 출하가 평소보다 늦어 오름세



굴(100g)

1.6% 상승

이번주 : 18,196
지난주 : 17,908

일부 양식어가에서 가리비로 품목을 전환하면서 수요대비 공급물량이 부족하여 오름세

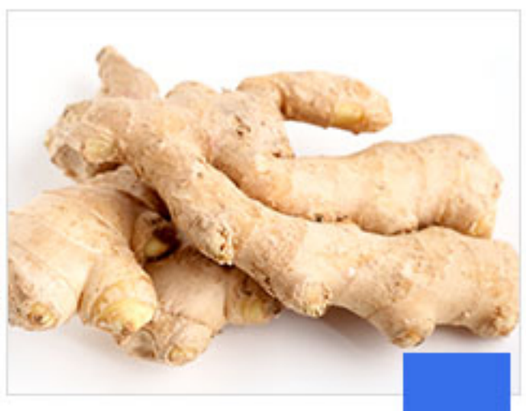


배추(1포기)

하락 6.2 %

이번주 : 3,571
지난주 : 3,807

고랭지배추 생산 마무리 시기로 남부지역의 가을배추 출하 전 재고 소진에 들어가 내림세



생강(1kg)

하락 8.3 %

이번주 : 11,792
지난주 : 12,857

저장생강은 장기간 저장에 따른 감모가 있으나, 본격적인 햇품 출하가 시작되면서 내림세

다음주 전망 (10.26~11.1)



상승

파프리카

강원도 생산 종료 시기가 다가오고 있고, 주산지가 호남지역으로 교체되면서 반입량 감소로 오름세



상승

느타리버섯

버섯 제철을 맞아 전국적으로 버섯축제(송이축제 등)가 다양하게 열리면서 물량이 축제에 소진되어 오름세



상승

냉동갈치

생물 갈치는 주어기로 물량이 많은 반면, 냉동갈치는 추석에 물가안정용으로 정부비축물량으로서 상당수 방출되면서 오름세



보합

당근

중도매인상의 고랭지 당근 재고물량이 충분하고 근래 소비 증가 요인이 없어 보합세



보합

캠벨포도

상주지역에서 주출하가 이루어지는 가운데 작업종료 농가가 증가하고 있지만 제철과일(감귤, 단감) 물량 증가로 큰 변동 없이 보합세



보합

닭고기

10월 사육마릿수가 9월보다 소폭 감소한 7,469만 마리로 전망되면서 가격이 약간 오르는 수준에서 보합세



보합

건멸치

9월 건멸치 생산량이 5,812톤으로 해황이 안정되고 평년 수준을 회복하면서 보합세



하락

대파

주산지(전남 해남, 무안 등)의 기상호조로 반입량은 증가하나, 재고 누적 등의 영향으로 내림세



하락

깻잎

금산지역 물량은 감소하고 있지만 동절기 애벌 깻잎이 밀양지역을 중심으로 생산량이 늘어나면서 내림세

하락

감귤

성출하기를 맞아 하우스 뿐만 아니라 노지 감귤 생산량도 증가하는 추세로, 공급량이 증가하여 내림세

aT 한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 369호

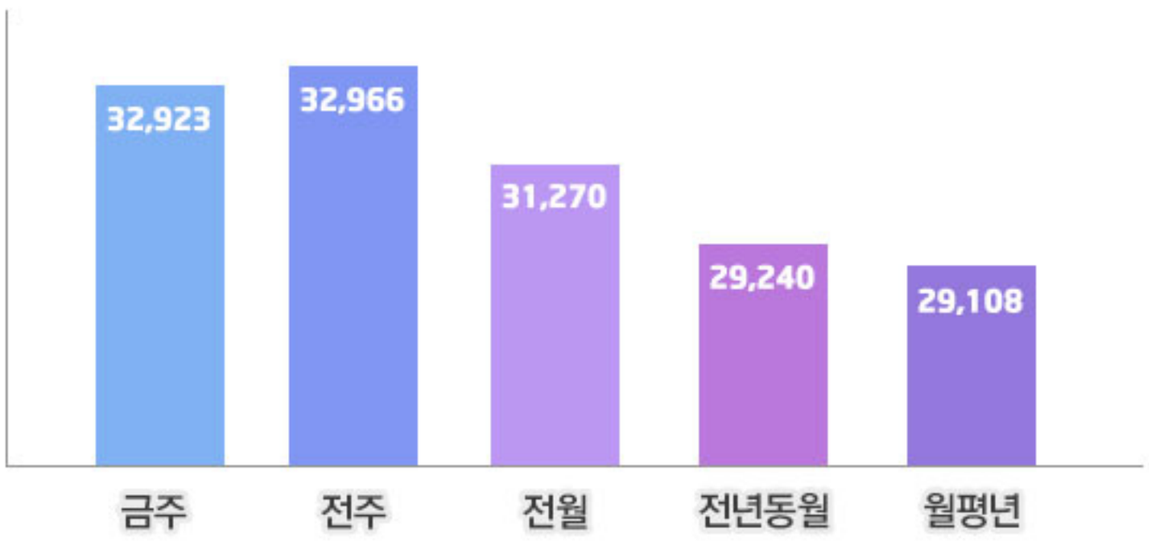
주간 알뜰 장보기
물가정보



발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영

발행일 2018. 10. 26

이슈 품목 동향 배(10개)





전주대비 0.1 %

✔ 산지동향

햇신고는 여름철 작황 부진으로 생육여건이 악화되면서 상품과 출하가 감소하였음

✔ 가격동향

산지 출하는 점차 활발해지고 있으나 대부분 저장물량으로 소진되면서 가격이 크게 떨어지지 않고 있음

✔ 전망

당분간 출하가 꾸준하겠고, 감귤 등 제철과일로 소비가 분산되어 약보합세에 거래될 것으로 전망됨

주요 농수축산물 소매가격

(단위 : 원, 상품)

품 목	단위	지난주(10.12~10.18)	이번주(10.19~10.25)	등락률(%)	품 목	단위	지난주(10.12~10.18)	이번주(10.19~10.25)	등락률(%)
쌀	20kg	53,413	53,458	↑ 0.1	대파	1kg	4,270	3,813	↓ 10.7
감자/수미	100g	359	353	↓ 1.7	깐마늘	1kg	9,044	8,967	↓ 0.9
고구마	1kg	5,586	5,536	↓ 0.9	사과/홍로	10개	22,118	21,368	↓ 3.4
당근	1kg	5,394	5,312	↓ 1.5	배/신고	10개	32,966	32,923	↓ 0.1
양배추	1포기	4,366	4,421	↑ 1.3	바나나	100g	288	279	↓ 3.1
배추	1포기	3,807	3,571	↓ 6.2	멜론	1개	8,667	8,804	↑ 1.6
적상추	100g	1,010	944	↓ 6.5	수박	1개	20,507	19,974	↓ 2.6
미나리	1kg	5,820	5,880	↑ 1.0	토마토	1kg	7,790	7,961	↑ 2.2
깻잎	100g	1,799	1,831	↑ 1.8	한우등심	100g	8,379	8,578	↑ 2.4
시금치	1kg	6,376	6,628	↑ 4.0	삼겹살	100g	2,040	2,002	↓ 1.9
청피망	100g	948	920	↓ 3.0	닭고기	1kg	5,162	5,218	↑ 1.1
다다기오이	10개	6,793	6,955	↑ 2.4	계란	30개	5,325	5,362	↑ 0.7
애호박	1개	1,129	1,209	↑ 7.1	고등어/생선	1마리	2,642	2,731	↑ 3.4
무	1개	2,709	2,483	↓ 8.3	갈치/생선	1마리	6,891	6,771	↓ 1.7
풋고추	100g	1,006	991	↓ 1.5	건멸치	100g	2,624	2,608	↓ 0.6
양파	1kg	1,604	1,638	↑ 2.1	명태/냉동	1마리	2,476	2,510	↑ 1.4

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

한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 369호

주간 알뜰 장보기
물가정보



발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영

발행일 2018. 10. 26

중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 청도 미나리	1봉	2,880	HOT 애호박	1개	990	HOT 제주밀감	3.5kg	11,990
	오트밀	1kg	3,990	호박고구마	1.5kg	7,800	동진협동 햅쌀	20kg	49,900
	아욱	1봉	1,980	새송이버섯	300g*2	2,500	배추	1통	2,490
	국내산 더덕	100g	2,980	감 말랭이	300g	5,900	시금치	1봉	2,490
	가을 햇인삼	1팩	19,800	제주 황금향	1.5kg	11,900	구운 아몬드	800g	9,990
	단감	1개	1,380	바나나	1.2kg	3,900	미국 청포도	1.2kg	9,990
	브라질너트	220g	3,980	칠레 레몬	약 8개	4,900	맛이 예쁜 사과	약 7개	7,990
축산	HOT 호주 소앞다리	100g	2,180	HOT 호주 척아이롤	400g	6,720	HOT 호주 척아이롤	100g	1,390
	한우 국거리	100g	4,900	캐나다 살치살	500g	18,400	한돈 삼겹살	100g	1,690
	한돈 뒷다리다짐	100g	580	계란(대란)	30입	3,980	다향 훈제오리	500g	7,990
수산	HOT 남해안 생굴	150g	2,980	HOT 고등어 자반(大)	1손	5,900	HOT 신선한 생굴	280g*2	9,990
	볶음용 멸치	500g	18,800	전복(大)	1마리	3,000	해동제주갈치	3마리	10,900
	동해안 건오징어	3미	10,800	삼삼한 쥐포	345g	8,980	해동오징어	1마리	2,290

구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 단감	약 10개	7,980	HOT 고구마	1.2kg	6,990	HOT 씨없는 포도	900g	9,990
	감자	2kg	5,980	양파	2kg	2,990	안성쌀	10kg	33,900
	흙쪽파	2단	5,480	아보카도	1개	1,590	-	-	-
	완숙토마토	1.2kg	9,990	제주감귤	3kg	9,490	-	-	-
	델몬트 바나나	1송이	3,980	블랙사파이어포도	600g	5,690	-	-	-
축산	HOT 냉장 목심	800g	15,800	HOT 알찬 계란	30입	4,990	HOT 훈제 삼겹살	1kg	13,900
	영양란	20구	3,980	백숙용 토종닭	1kg	8,590	-	-	-
	시즈닝 돈목심	1kg	10,800	미국 부채살	300g	6,870	-	-	-
수산	HOT 키조개 관자살	500g	15,800	HOT 통영 생굴	150g	2,990	HOT 생굴	150g	2,990
	한가득 새꼬막	800g	6,980	과메기	140g	5,390	CJ미역국밥	167g	2,000
	한판 새우	500g	9,900	냉동 갈치	1마리	8,990	-	-	-

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

고들빼기 제철 먹거리

- **좋은 상품은?** 뿌리가 매끈하면서 조직감이 연하고 적당한 굵기를 선택(너무 굵으면 드세어서 먹기가 불편함)
- **손질 · 저장** (손질) 잡티와 이파리, 뿌리 연결부위의 묵은 때를 긁어내고 뿌리 잔털을 정리해서 씻어줌
  (저장) 물에 씻지 말고 키친타월로 감싸 비닐봉지에 담아서 냉장보관
- **요리방법은?** 쓴맛이 강할 경우 소금물에 절여 완화시키고, 김치를 담글 때는 배 · 들깨풀을 넣어 감칠맛을 더함 / 쌈채, 김치, 겉절이, 장아찌, 샐러드 등
- **가격&칼로리** 800~1,300원/100g, 29kcal/생것 100g
- **어디에 좋아요** 생즙은 발암성 물질을 억제하고, 위장 강화 및 소화기능을 개선함
- **특징은요** 김치로 담그면 섬유질이 잘 유지되고 효소작용으로 비교적 오래되어도 맛이 변하지 않음



한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 369호

주간 알뜰 장보기
물가정보



발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영

발행일 2018. 10. 26

(단위 : 원)

전통시장이 싸요! VS 대형마트가 싸요!

	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A–B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A–B)
시금치(1kg)	5,070	7,731	–2,661	쌀(20kg)	52,757	53,611	–854
당근(1kg)	4,717	5,686	–969	후지사과(10개)	16,193	23,424	–7,231
신고배(10개)	29,947	36,170	–6,223	MBA포도(1kg)	5,409	5,850	–441
마른김(10장)	849	1338	–489	단감(10개)	8,887	10,784	–1,897

※ 이번 주(10.19~10.25) 전국 평균 소매가격으로 지역 · 점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

먹거리 알뜰 정보

자료 : 해양수산부

◆ 풍요의 계절, 가을엔 어촌으로 미식여행을 떠나보자!

– 해수부, 가을 여행주간(10.20~11.4) 맞아 가을 맛 가득한 어촌체험마을 8선 소개 –

■ 해안 절경이 아름다운 “강원 삼척 장호어촌체험마을”

○ 쫄깃하고 단백한 육질을 자랑하는 제철 문어를 맛볼 수 있는 곳

○ 장호 마을의 대표 메뉴인 문어숙회, 문어구이와 함께 고등어 · 가자미회를 먹을 수 있음

– 장호항은 세 가지 미를 품은 ‘미항’으로 불림

: 삼국시대 쌀을 실은 세곡선이 지나던 미(米)항, 수려한 경관을 자랑하는 미(美)항, 맛있는 먹거리가 가득한 미(味)항

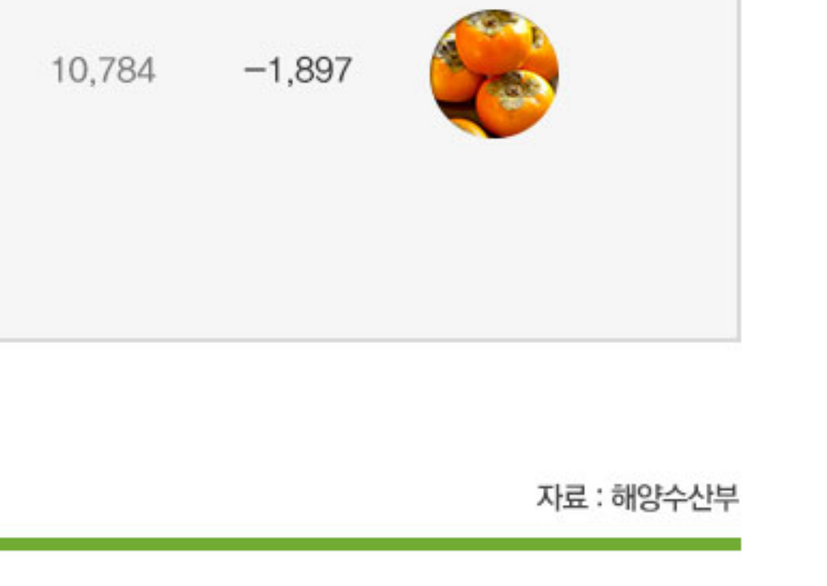
■ 초생달을 닮은 “충남 서천 월하성어촌체험마을”

○ 드넓은 바다에서 나오는 전어, 대하, 꽃게 등 신선한 수산물이 즐비함

○ 서천의 명소 마량리에서는 서해안의 일몰과 일출을 모두 감상할 수 있어 여행의 낭만을 더함

– 월하성은 잔잔한 수면에 달빛이 비치는 아름다운 곳을 의미

: 초승달을 닮은 마을 해안과 바다에 비친 달그림자를 보고 신선이 반해 내려와 놀았다는 전설이 있음



◆ 이주의 소식

축제명	2018년 대한민국식품대전 (KOREA FOOD SHOW) 개최	축제 개요	기 간 2018.10.24.(수)~10.27.(토) 장 소 서울 양재동 aT센터
주요 프로그램	▪ 식품기업관 및 바이어상담회 – 중소식품, 스타트업, 푸드테크 등 170여 개 식품기업 참가 – 국내외 250여 명의 바이어와 국내 식품기업 간 상담회 개최 ▪ 특별관 및 정책체험관 – 우리식품 100년 史관 운영, 청년식품창업LAB과 청년키움식당 등 성공사례		
관련 홈페이지	http://www.koreafoodshow.com		



한국농수산식품유통공사
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

제 369호

주간 알뜰 장보기
물가정보



발행 aT유통정보부 **문의** 061-931-1085 **담당** 문재영

발행일 2018. 10. 26

제철농산물 이용한 전통음식 이야기

자료 : 농촌진흥청

메밀부침

▸ 재료
- [주재료] 메밀 300g, 묵은 배추김치 50g, 실파 30g, 소금 1작은술, 물 , 식용유 적량
- [양념장] 간장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 깨소금 1/2큰술

▸ 이달의 제철먹거리 '메밀'
- 효능 : 성인병 및 고혈압 예방, 숙취해소
- 구입 : 삼각형으로 모조리가 뾰족한 것

조리 방법

1. 메밀을 불려서 맷돌이나 믹서기에 갈아서 체에 거른다.
2. 묵은 배추김치를 길게 찢고, 실파는 한줄씩 떼어 놓는다.
3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 묵은 배추김치와 실파를 2~3줄기씩 놓는다.
4. 3에 갈아 놓은 메밀을 한 국자 떠서 가장자리부터 둘러서 아주 얇게 편다.
5. 윗면이 익어서 거의 마르면 뒤집어 뒷면도 노릇하게 지진 다음 양념장을 곁들인다.



▸ 양파채를 같이 넣고 부치기도 하고, 메밀 1컵에 밀가루 1 1/2컵, 무거리 1컵을 섞어 반죽을 만들기도 한다.

농축수산물 안전성 & 수급대책

자료 : 식품의약품안전처

◆ '채소 샐러드 · 커팅과일' 제품 구입 후 냉장보관 하세요!

– 병원성대장균 37℃에서 2시간 만에 2배로 증가 –

▸ '채소 샐러드', '커팅과일' 제품 보관방법

◎ 구입 즉시 섭취하거나 바로 먹기 어려울 경우 반드시 냉장보관 필요

◎ 보관온도에 따른 식중독균 수 증가 속도 측정 결과(2배 증식까지 소요 시간)

구 분	병원성대장균	황색포도상구균
보관온도 37℃	1.5 ~ 2.2시간	4 ~ 7.3시간
보관온도 25℃	3.3 ~ 5시간	10 ~ 14.5시간

– 냉장온도(4℃, 10℃)에서는 병원성대장균은 4~10일 동안, 황색포도상구균은 2~3일 간 초기균수 유지

▸ '채소 샐러드', '커팅과일' 제품 구입 및 섭취 요령

◎ 마트 등 시중에서 판매되는 채소샐러드, 커팅과일 제품을 구입할 경우 반드시 유통기한을 확인하고 냉장 보관된 신선한 것을 선택합니다.

◎ 구입 후에는 즉시 섭취하고 바로 섭취가 어려울 경우에는 신속하게 냉장 보관하고, 냉장 보관한 제품은 먹기 전에 상태를 충분히 확인합니다.

◎ 참고로, 제품이 변질될 경우 가스가 발생하여 포장이 볼록하게 변형될 수 있으며, 제품 색이 변하거나 즙이 생길 경우 신선도가 떨어졌다는 것을 의미합니다.

이주의 정보 TIP

자료 : 농산물유통정보(KAMIS), 농촌진흥청

◆ 10월 김치지수 : 124.5 (10.1~10.20) 전월대비 17.3%↓, 평년대비 24.5%↑

〈10월 김치지수〉

(단위 : 원, %)

구분		10월	9월	평년	전월대비	평년대비
4인 가족 김장비용		294,693(124.5)	356,179(150.5)	236,630(100.0)	- 17.3	24.5
배추	20포기	85,255	131,200	64,940	-35.0	31.3
무	10개	29,675	36,119	17,733	-17.8	67.3
고춧가루	1.86kg	60,965	61,285	45,464	-0.5	34.1
마늘	1.2kg	10,939	10,919	10,273	0.2	6.5
대파	2kg	9,079	9,634	5,904	-5.8	53.8
쪽파	2.4kg	12,348	14,692	12,294	-16.0	0.4
생강	0.12kg	1,623	1,591	1,156	2.0	40.4
미나리	2kg	12,506	21,553	12,142	-42.0	3.0
갓	2.6kg	8,609	10,400	7,221	-17.2	19.2
굴	2.0kg	28,626	24,132	29,590	18.6	-3.3
멸치액젓	1.2kg	5,432	5,450	4,760	-0.3	14.1
새우젓	1kg	18,223	17,829	14,098	2.2	29.3
소금	8kg	11,414	11,393	11,054	0.2	3.3

* 김치지수 : 4인 가족의 김치재료(13개 품목) 구입비용을 지수화한 것/2018년의 평년가격은 '13년~' 17년을 기준으로 하여 "236,630원"을 100으로 설정

▪ 이달의 김치〈콩잎김치〉 : [주재료] 콩잎 100장, 소금 1컵, 물 적량 [양념] 멸치액젓 1컵, 국간장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강 1/2큰술, 통깨 1큰술, 실고추 약간

1. 노란 콩잎을 항아리에 담고 소금물을 넣어서 1달 정도 삭힌다. 2. 삭힌 콩잎을 깨끗이 헹궈 물기를 꼭 짠다. 3. 콩잎 두 장에 양념을 켜켜이 얹는다.