

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	12,452	18,002	-5,550	참외/10개	29,303	33,925	-4,622	
쪽파/1kg	6,243	10,221	-3,978	쌀/20kg	51,734	54,891	-3,157	
오이(취청)/10개	10,067	13,841	-3,774	수박/1개	27,617	30,469	-2,852	
새우젓/1kg	13,143	16,452	-3,309	오렌지(네이블미국)/10개	13,932	15,988	-1,688	

* 이번 주(4.25~4.30)전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

재철먹거리

멍게

- ▶ **좋은 상품은?**
 - 멍게 껍질이 탱탱하고 붉은색이 선명하며, 육색이 밝은 오렌지색을 띠는 것이 신선
 - 자연산 멍게는 돌기가 크고 도드라져 있는 반면, 양식산은 돌기 크기가 작고 무디며 뿌리 부분이 부드러움
- ▶ **손질 · 보관**
 - [손질] 손질 전 해수에 담아 냉장고에서 최대 2일을 넘기지 않도록 보관하고 손질 후 멍게는 바로 섭취함
 - [보관] 깨끗한 물에 세척해 주고 맨 위의 두 개 빨(입)과 밑에 있는 뿌리를 가위로 잘라준 몸통 가운데에 가위를 넣어 껍질과 살 사이를 분리하되, 심장 근처의 장을 꼼꼼히 손질함
 - [Tip] 손질한 멍게는 흐르는 물에 씻어 각종 불순물은 제거하여 먹으며, 빨과 내장을 섭취
- ▶ **칼로리&가격**
 - 78kcal/100g(생것), 5,988원/1봉(유통처별로 상이)
- ▶ **어디에 좋아요**
 - 혈액에는 바닷물보다 1,000만배 높은 바나듐이 함유되어 있으며, 인슐린 분비를 촉진해 혈당을 감소시킴
 - 멍게의 특유한 맛은 불포화알코올인 신티올(cynthiol) 때문으로 숙취 해소에 도움을 줌
 - 멍게에 들어있는 지방질인 플라즈마 로겐이 알츠하이머병(노인성 치매) 예방에 효과가 있음
 - 멍게는 단백질이 풍부하고 지질이 거의 없으며 열량이 낮아 다이어트에 좋음
- ▶ **특징은요**
 - 무척추동물과 척추동물의 중간 단계인 척삭동물
 - 아가미로 바닷물 속의 미세조류를 걸러서 먹거나 연체동물의 유생 등을 포획하여 먹음
 - 동물과 식물의 특징을 함께 지닌 생물로 셀룰로오스를 체내에서 생산하는 유일한 동물
 - 껍질에는 식물체에서 볼 수 있는 셀룰로오스와 비슷한 동물성 셀룰로오스(튜니신)가 함유되어 있음