양념·기름·장

청정한 재료로 엄격한 기준에 맞춰 만듭니다

고춧가루/국산
울진 의성 외 유
500g
21,000원

씨를 반만 제거하여 맛이 부드러운 양념용 고춧가루입니다. 유기재배 고추를 55℃ 이하에서 저온건조시킨 뒤 가루 냈었습니다.

쌀조청/국산
화성한과 택
500g
5,800원

유기재배한 한살림 멥쌀과 국산 엿기름만을 주원료로 만듭니다. 방부제 등 화학첨가물이 전혀 들어가지 않아 쌀조청 고유의 전통의 맛을 살렸습니다.

볶은참깨/국산
살림농산 택
150g
8,200원

100% 국산 참깨를 정성껏 볶아 향이 우수하며, 맛이 고소합니다. 참깨는 단백질, 탄수화물, 비타민, 칼슘, 인 등의 영양분을 듬뿍 함유하고 있습니다.

불고기갈비양념/국산
다자연식품 냉정
270g
4,300원

돼지나 소고기에 각종 채소를 넣고 1시간 정도 재웠다가 조리하세요. 고기 두 근 정도를 양념할 수 있는 양입니다.

맛간장/조미용/국산
한국미연 택
900㎖
12,000원

간장과 해산물을 농축시켜 만든 액상조미료로서 국, 조림, 소스 등 어느 요리에나 어울립니다. 첨가물과 화학조미료 없이 만듭니다.

참맛가루/혼합조미료/국산
한울타리공동체 냉정 택
100g
3,400원

남해에서 잡은 멸치, 다시마, 새우와 무농약 표고버섯으로 만듭니다. 찌개, 볶음, 양념 등에 넣으시면 음식맛이 한결 좋아집니다.

정성가득 한살림밥상 공모 당선작

겨울철 아이들 영양간식으로 좋아요

견과류 영양호떡

요리 · 사진 **황희승** 한살림서울 조합원

재료

찹쌀호떡가루 1봉지, 각종 견과류 1컵, 쌀조청 4큰술, 계피가루 약간

방법

1. 찹쌀호떡가루와 동봉된 이스트를 섞고 분량의 물로 반죽한 뒤 따뜻한 곳에서 40~50분 발효시킨다.
2. 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류를 굵게 다진다.
3. 2에 쌀조청과 계피가루를 취향에 맞게 넣어 소를 만든다.
4. 잘 부푼 반죽을 8등분한 뒤 소를 넣는다.
5. 오무린 면이 아래쪽으로 가도록 프라이팬에 올려놓고 동그란 모양이 되도록 골고루 편다.
6. 중불에서 앞 뒤로 잘 구워준다.

곡식·과실·채소가루

우리땅에서 재배한 잡곡 등을 그대로 갈아 풍미가 뛰어납니다

녹두가루/국산
고산잡곡 택
300g
9,600원

녹두전이나 죽을 만들어 드시면 좋습니다. 건식으로 제조되었으며 습식으로 이용할 시 반죽 후 약 30분간 숙성과정이 필요합니다.

마늘가루/국산
화성한과 두 냉정 택
120g
5,500원

탕, 찌개 등의 국물요리와 무침, 볶음 등 마늘이 들어가는 요리에 넣으시면 음식 맛이 한결 좋아집니다. 갓 구운 생선 위에 살짝 뿌려도 좋습니다.

엿기름가루/국산
고산잡곡 택
500g
3,300원

100% 국산 겉보리를 깨끗이 씻어 싹을 충분히 틔워 단맛을 높인 뒤, 갈아서 만들었습니다. 식혜를 만들면 담백하고 뒷맛이 깔끔합니다.

식사대용

우리땅에서 자란 곡식으로 만듭니다

호박죽/국산
토리식품 택
280g
2,200원

아침식사 대용으로 간편하게 이용하기 좋습니다. 국내산 늙은호박과 단호박 73%에 무농약재배 이상의 찹쌀과 멥쌀을 넣어 만듭니다.

곡물후레이크/국산
도올바이오푸드 택
300g
4,800원

무농약 현미에 흑미, 검은콩, 검정깨를 넣어 만듭니다. 국산 잡곡을 원료로 한 곡물후레이크를 공급하여 식량자급률을 높이고자 합니다.

옥수수후레이크/국산
도올바이오푸드 택
300g
4,000원

이용후기

기대이상입니다

우경진 한살림고양파주 조합원

저희 가족은 완전 맛있게 먹었어요. 옥수수향도 진해서 시중의 첨가물 많이든 씨리얼과는 비교불가입니다.

온 우주 생명이 협동해 밥을 만들 듯 이 밥을 먹는 사람도 우주만물과 더불어 살아가야 하지 않을까요.

소금 · 식초

굵은소금/국산	마하탑 택	3kg	4,600
볶은소금/국산	마하탑 택	1kg	3,300
볶은왕소금/국산	마하탑 택	500g	1,800
생꽃소금/국산	마하탑 택	500g	1,800
함초소금/국산	마하탑 택	300g	4,700
구죽염가루/국산	예대로식품 택	100g	10,400
죽염/국산	예대로식품 택	500g	7,400
감식초/국산	동상면사람들	375㎖	4,700
오곡미초/국산	초산정 택	300㎖	6,700
토마토식초/국산	토리식품 택	395㎖	4,000

양념 · 소스

고춧가루/청양초/국산	홍천 울진 둠 두 냉동	400g	18,500
간장드레싱/국산	사랑과정성 냉정	220㎖	5,200
농축토마토/국산	토리식품 냉동	250g	4,500
다시마가루/국산	한울타리공동체 냉정 택	120g	2,800
다진마늘/국산	웰팜넷 둠 냉동	200g	3,300
돈가스소스/국산	사랑과정성 냉정	240g	3,500
마요네즈	사랑과정성 냉정	210g	5,600
발효드레싱/국산	토리식품 냉정	220㎖	5,700
배농축액/국산	청엄농산 택	500g	9,600
사과농축액/국산	청엄농산 택	500g	7,200
새우가루/국산	한울타리공동체 냉정 택	100g	3,300
스파게티소스/국산	미담식품 냉동	180g	3,300
양념고추장/국산	다자연식품 냉정	300g	5,800
자장소스/국산	미담식품 냉동	250g	1,900
초고추장/국산	다자연식품 냉정	300g	5,800
카레/매운맛/순한맛/국산	토리식품 택	100g	2,600
바로먹는카레/국산	토리식품 택	220g	2,500
토마토케찹/국산	토리식품 택	250g	4,900
표고가루/국산	청림농원 둠	60g	4,000

※마요네즈에 사용하는 현미유는 수급의 어려움으로 부득이하게 태국산을 사용합니다.

기 름

들기름/국산	살림농산 택	160㎖	7,900
/국산	살림농산 택	330㎖	15,700
생들기름/국산	살림농산 택	160㎖	9,700
참기름/국산	살림농산 택	160㎖	14,800
/국산	살림농산 택	330㎖	29,500
현미유/국산	세림현미 택	500㎖	4,700
/국산	세림현미 택	900㎖	7,900

된 장

분말청국장/국산	맛가마식품 택	500g	13,000
산골된장/국산	방주전통식품 두 냉정	900g	13,500
			※2/18부터 공급
청국장/국산	흥업우리맛식품 냉정 택	250g	3,400
조선된장/국산	다농식품 냉동 택	900g	11,300
환청국장/국산	맛가마식품 택	500g	14,400
막장/국산	흥업우리맛식품 냉정 택	1kg	15,300
쌈장/국산	흥업우리맛식품 택	250g	5,500
춘장/국산	한주식품 택	500g	5,300

간 장

산골간장/국산	방주전통식품 택	900㎖	9,200
제주전통어간장/국산	해어림 택	500㎖	7,500
조선간장/국산	다농식품 냉정 택	900㎖	8,500
진간장/원액/국산	맛가마식품 택	900㎖	7,700

고추장

고추장/생미/국산	성미전통고추장 냉정 택	900g	18,000
현미찹쌀고추장/국산	솔뫼영농조합 냉정 택	900g	18,000

곡식 · 과실 · 채소가루

메밀가루/국산	(주)우리밀 택	500g	9,100
메주가루/국산	다농식품 택	500g	10,500
/띠정용/국산	다농식품 택	500g	10,500
멥쌀가루/건식/국산	과산잡곡 둠 택	500g	3,400
볶은콩가루/국산	과산잡곡 택	300g	3,700
생콩가루/국산	화성한과 둠 택	250g	3,700
수수가루/국산	과산잡곡 택	300g	4,800
우리밀빵가루/국산	(주)우리밀 택	190g	2,600
옥수수가루/국산	과산잡곡 택	500g	2,600
찹쌀가루/국산	과산잡곡 둠 택	500g	3,200
통밀가루/국산	(주)우리밀 둠 택	1kg	3,300
핫케이크가루/국산	토리식품 택	600g	3,800
현미가루/국산	과산잡곡 둠 택	300g	2,200
흰밀가루/국산	(주)우리밀 둠 택	1kg	3,400
도토리가루/국산	농민식품 택	500g	15,400
들깨가루/국산	과산잡곡 냉정	200g	6,000
부침가루/국산	(주)우리밀 둠 택	500g	2,700
브로컬리가루/국산	어람진영농조합 둠 택	80g	10,300
생강가루/국산	화성한과 둠 냉정 택	80g	14,400
쑥가루/국산	모듬살이식품 둠 택	100g	4,700
양배추가루/국산	어람진영농조합 둠 택	50g	7,200
연근가루/국산	연꽃마을 둠 택	500g	9,100
현미도너츠가루/국산	뫼내들 택	270g×2봉	3,200
튀김가루/국산	(주)우리밀 둠 택	500g	2,700
찹쌀호떡가루/국산	뫼내들 택	270g×2봉	4,500

선식 · 생식

7곡참식/국산	화성한과 택	700g	12,000
대장부참식/이유식대용/국산	화성한과 택	700g	14,600
미숫가루/국산	화성한과 택	700g	7,600
생식/국산	화성한과 택	120g	7,300
/국산	화성한과 택	1kg	59,600
흑미참식/이유식대용/국산	화성한과 택	700g	10,700

죽

통곡물닭죽/국산	선농생활 택 냉동	300g	3,800

후레이크

딸기아침/국산	도올바이오푸드 택	80g	2,000
오곡아침/국산	도올바이오푸드 택	250g	3,800
옥수수아침/국산	도올바이오푸드 택	80g	1,800

숲살림을 생각하며 고지비율 100% 재생지로 만들었습니다.

생선·조개

깨끗한 우리바다의 선물, 연근해산입니다 일본원전사고 이후 국가공인기관의 정기 검사와 자체 검사를 강화해 안전에 만전을 기하고 있습니다

한살림 구이용 생선

꽁치/원양산 해농수산 냉동
300g(3마리) **3,300원**

구워 먹으면 훨씬 고소하고 담백합니다. 껍질 쪽에 칼집을 넣고, 소금을 골고루 뿌려 30분 정도 재워 두었다가 석쇠나 그릴에 노릇하게 굽습니다.

먹갈치/국산 해농수산 냉동
550g(2마리) **26,100원**

제주 성산포 앞바다에서 9~12월에 연등채낚기로 어획한 갈치로 머리, 꼬리, 지느러미, 내장 등을 제거한 뒤 얼음물에 3회에 걸쳐 씻어 공급합니다.

제주자반/국산 한수풀식품 냉동
600~750g(2~3마리) **6,000원**

바닷물에 깨끗이 씻어 송염으로 비린내를 제거하고, 천일염으로 약하게 간을 했습니다. 참기름을 발라 석쇠에 구워 먹거나 녹여서 전을 부쳐 드셔도 좋습니다.

자연산바다장어/국산 에코푸드코리아 냉동
600g(3~4마리) **22,500원**

활어 상태에서 손질 후 급속 냉동하여 선도가 좋습니다. 머리, 굵은 뼈, 내장, 쓸개, 지느러미를 제거하여 공급합니다. 잔가시는 제거하지 않습니다.

아귀찜
*자세한 요리 정보는 yori.hansalim.or.kr

토막아귀/국산 에코푸드코리아 냉동
900g **10,700원**

국내에서 어획된 자연산 아귀를 선어 상태에서 손질 후 급속 냉동하여 선도가 좋습니다. 찜이나 매운탕 재료로 이용하세요.

*가급적 익혀 드세요

생굴/국산 에코푸드코리아 냉정
500g **10,600원**

서해안 안면도 일대의 뻘에서 서식하는 자연산 생굴을 채취하여 공급합니다. 조직이 단단하고 알이 작으며 굴 고유의 향이 풍부합니다.

건어·김·해조

바다 생명도 함께 살리는 건강한 먹을거리

쇠미역/국산 자연의선물 냉정
300g **2,000원**

물에 씻은 뒤 찬물에 20분 정도 담가 염분을 빼거나 끓는 물에 살짝 데쳐 초고추장 양념과 함께 드세요. 꼬들꼬들한 식감과 향긋한 맛이 좋습니다.

돌김/국산 신흥수산 택
50장 **3,900원**

재래방식인 지주식으로 양식해 맛이 좋고 염산 처리를 하지 않아 안전합니다. 참김에 비해 두꺼운 김으로 구워 먹으면 맛이 좋습니다.

염장톳/국산 한울타리영농조합 자 냉정
200g **3,400원**

거제에서 해녀들이 1~3월 초에 채취한 생톳을 염장하여 공급합니다. 톳밥, 무침, 샐러드 등 다양한 요리가 가능하며 씹히는 식감과 향기가 좋습니다.

매생이/국산 자연의선물 냉동
400g **7,300원**

고단백 알칼리성식품으로 철분과 칼슘, 비타민과 미네랄이 풍부합니다. 굴과 궁합이 잘 맞아 매생이 굴국, 매생이 굴전 등으로 요리해 드시면 좋습니다.

국물멸치/국산 대구상회 냉정 택
300g **3,800원**

공급받으신 후 반드시 냉동보관 하며 사용하세요. 국물을 내기 전, 멸치를 냄비에 살짝 볶아서 쓰면 비린내가 나지 않아 더욱 좋습니다.

황태포/제수용/국산(동태:러시아산) 아침바다 택
1마리 **4,400원**

황태를 말리는 작업에서 약 처리를 하지 않습니다. 또한, 작업이 완료된 황태를 보관하는 냉장시설을 완비하여 벌레 생김을 미연에 방지합니다.

젓갈

화학첨가물 없이 깨끗한 천일염으로 숙성시킵니다

새우육젓/국산 마하탑 냉정
250g **8,200원**

죽, 호박볶음, 달걀찜 등에 사용하시면 소화를 도우며 맛도 좋습니다. 새우육젓을 넣어 김치를 담그시면 깔끔하고 담백한 맛을 오래 간직하실 수 있습니다.

수산가공

섬진강재첩국/국산	섬진강산비재첩 냉동	500g	4,500

젓 갈

까나리액젓/국산	해돌박이 택	1kg(840㎖)	4,500
/국산	해돌박이 택	2.1kg(1700㎖)	8,600
명란젓/국산(명란:러시아산)	아침바다 냉동	300g	16,000
멸치액젓/국산	마하탑	1kg	3,800
성게알젓/국산	아침바다 냉동	100g	11,200
오징어젓/국산	아침바다 냉정	250g	4,900
어리굴젓/국산	아침바다 냉동	150g	6,500
참새우젓/국산	마하탑 냉정	500g	6,300
창란젓/국산(창란:러시아산)	아침바다 냉정	250g	7,000

생 선

가자미/국산	해농수산 냉동	300g(2~3마리)	7,400
간고등어살/국산	해농수산 냉동	240g(3조각)	3,100
간삼치살/국산	해농수산 냉동	400g(2조각)	5,000
갈치/국산	해농수산 냉동	400g이상	15,700
고등어/토막/국산	해농수산 냉동	500g	5,000
굴비/대/국산	해농수산 냉동	330g(3마리)	13,600
/중/국산	해농수산 냉동	450g(5마리)	9,200
/소/국산	해농수산 냉동	300g(5마리)	4,900
대구/국산	해농수산 냉동	600g(1마리)	5,000
/토막/국산	해농수산 냉동	400g	5,700
도루묵/국산	해농수산 냉동	400g(5마리)	6,800
동태/러시아산	해농수산 냉동	1.1kg(2마리)	7,600
/전북침용/러시아산	해농수산 냉동	450g	5,300
/생선가스용/러시아산	해농수산 냉동	400g	5,300
/토막/러시아산	해농수산 냉동	400g	4,200
병어/국산	해농수산 냉동	260g(2~3마리)	6,700
삼치/토막/국산	해농수산 냉동	400g	4,600
구이용삼치/토막/국산	해농수산 냉동	400g(1마리)	5,100
자반/국산	해농수산 냉동	400g(2마리)	3,700
/대/국산	해농수산 냉동	300g(1마리)	3,700
/특/국산	해농수산 냉동	400g(1마리)	4,300
자연산우럭/국산	에코푸드코리아 냉동	700g	15,500
			※2/18부터 적용
참돔/국산	에코푸드코리아 냉동	400g	10,000
/국산	에코푸드코리아 냉동	600g	13,700
참조기/대/국산	해농수산 냉동	330g(3마리)	13,200
/중/국산	해농수산 냉동	450g(5마리)	8,800
/소/국산	해농수산 냉동	300g(5마리)	4,500
청어/국산	해농수산 냉동	400g(2마리)	2,800
코다리/국산(동태:러시아산)	해농수산 냉동	550g(2마리)	4,700

조개 · 기타

※조개류는 선도 유지를 위해 얼음 코팅이 되어 포장되었습니다. 표시중량은 얼음 코팅을 제외한 중량입니다. 가정에서의 해동정도에 따라 원물에서 수분이 빠져 나올 수 있습니다.

갑오징어/국산	에코푸드코리아 자 냉동	500g(1마리)	11,600
/국산	에코푸드코리아 자 냉동	800g(2마리)	16,600
얼리오징어/뿐 것/국산	해농수산 자 냉동	400g	4,900
/국산	해농수산 자 냉동	500g(2마리)	5,600
꼬막새우살/국산	추자씨푸드 자 냉동	350g	10,200
새우살/국산	원윈농수산 냉동	350g	10,800
냉동굴/국산	중앙씨푸드 냉동	350g	4,500
냉동낙지/국산	해농수산 냉동	1kg	18,800
뻘낙지/국산	해농수산 냉동	600g(3마리 이상)	20,100
냉동동태알/명란젓갈용/러시아산	해농수산 냉동	400g	9,000
/청용/러시아산	해농수산 냉동	400g	7,800
삶은문어/국산	추자씨푸드 냉동	300g	13,400
오만둥이/국산	원윈농수산 냉동	200g	1,700
자연산참바지락/국산	에코푸드코리아 자 냉동	350g	3,700
참바지락살/국산	원윈농수산 냉동	250g	7,800
키조개살/국산	에코푸드코리아 자 냉동	400g	13,500
해물모음/국산	원윈농수산 냉동	300g	6,900
해삼내장/국산	에코푸드코리아 자 냉동	100g	12,000
홍합살/국산	원윈농수산 냉동	300g	4,800

김 · 해조

감태/국산	자연의선물 냉동 택	300g	3,900
건파래/국산	신흥수산 택	65g 3,000↓	2,900
			※1/28부터 적용
구운김밥김/국산	산식품 택	10장	1,400
구운참김/국산	산식품 택	15장	1,700
참김/국산	신흥수산 택	50장	3,300
파래참김/국산	신흥수산 택	50장	3,400
꼬시래기/국산	자연의선물 냉동	300g	2,700
다시마/국산	완도수산 택	200g	3,400
쌈다시마/국산	자연의선물 냉동	300g	1,300
미역/국산	완도수산 택	150g	3,100
미역줄기/국산	자연의선물 냉정	300g	1,600
자연산돌다시마/국산	에코푸드코리아 자 택	250g	6,200
자연산돌미역/국산	한울타리영농조합 자 택	100g	4,900
자연산염장미역/국산	아침바다 자 냉정	250g	1,500

건 어

※개봉 후에는 냉동보관 하는 것이 좋습니다.

국물멸치/상/국산	대구상회 냉정 택	300g	4,600
볶음멸치/국산	대구상회 냉정 택	300g	5,600
/상/국산	대구상회 냉정 택	300g	8,300
잔멸치/국산	대구상회 냉정 택	300g	10,400
과메기/국산(공치:원양산)	아지태수산 냉동	10마리(20쪽)	11,000
디포리/국산	대구상회 냉정	300g	7,900
마른새우/국산	한울타리영농조합 냉정 택	200g	8,300
마른흑새우/국산	한울타리영농조합 냉정 택	200g	3,900
말린오징어/국산	동덕유통 택	600g(10마리)	25,100
/소/국산	동덕유통 택	120g(2마리)	5,300
반마른오징어/국산	아침바다 냉동	230g(2마리)	4,700
오징어채/국산	아침바다 냉정	200g	8,900
황태포/명태용/국산동태러시아산/아침바다	택	4마리	15,000
황태채/국산동태러시아산	아침바다 택	200g	11,400

유 유기재배 무 무농약재배 자 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉정 냉장보관 택 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용

*이 지면의 둠 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.
*이 지면에서 '국산' 표기가 된 가공품은 전체 배합비율 중 50% 이상인 주 원료가 국산인 가공품입니다.

유정란

암수탉이 어울려 낳아 생명의 기운이 깃들어 있습니다

유정란/Non-GMO/국산
완주 고산 음성 외
15알 **6,700**원

햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 널찍한 계사에서 암수 서로 정답게 어울려 낳은 유정란입니다. 하절기는 청초, 동절기에는 엔실리지(물김치)를 먹인 건강한 닭이 낳았습니다.

닭고기 · 오리고기

햇빛이 잘 들고 바람이 잘 드나드는 축사에서 건강하게 자랍니다

닭다리순살/무항생제/국산
들판 냉동
400g **8,900**원

한살림 닭은 항생제, 방부제, 성장촉진제 없는 사료를 먹고 자랍니다. 닭다리의 뼈, 지방, 겉껍질을 제거하고 살만 발라낸 순살로 닭 볼고기, 닭갈비, 닭강정 등의 요리에 편리하게 이용할 수 있습니다.

건강하게 길러 더욱 구수한 한살림 육류

한살림 축산기준에 따라 쾌적한 공간에서 엄선된 사료를 먹이고 가능한 편안한 환경에서 자라도록 하고 있습니다.

생산지 한살림축산생산자회(한우·돼지고기), 아산생산자연합회(한우) 영동(닭고기), 푸른들축산(유기한우)

가공생산지 한살림축산식품(한우·돼지고기), 들판(닭고기), 한들식품(한우·유기한우)

공급수량 제한 물품
- 한우/Non-GMO : 한우안심, 한우장조림
- 돼지 : 돼지모듬구이용, 돼지목심살

월1회 공급 물품
- 한우/Non-GMO : 한우안심, 한우국갈비, 한우스지도가니

월1회 육류 공급일
2월 6일(수)
2월 15일(금)
2월 21일(목)
2월 26일(화)

* 부위마다 나오는 양이 다르고 선호도가 다르기에 수량이 넉넉하지 않은 부위는 부득이하게 제한 공급을 하고 있습니다.
※월1회 공급물품을 주문하실 때는 육류 공급일을 참고하시기 바랍니다.
(예를 들어 공급받는 날이 목요일이라면 1월에는 17일(목) 1회만 공급을 받으실 수 있습니다.)

한우고기 유기

유전자 조작되지 않은 식물성 사료로 깨끗한 환경에서 건강하게 자랍니다

기간 : 1월 14일 ~ 2월 8일(4주간) 적용

한우사골/유기/국산
한들식품 냉동
1.8kg
91,000원 ↓ **69,000**원

한우잡뼈/유기/국산
한들식품 냉동
1kg
21,800원 ↓ **16,500**원

한우족/유기/국산
한들식품 냉동
1족
92,000원 ↓ **70,000**원

한우반골꼬리/유기/국산
한들식품 냉동
1.5kg
80,000원 ↓ **61,000**원

※뼈부산물이 지속적으로 적체되고 있습니다. 뼈부산물의 적체가 장기화될 경우 뼈부산물 가격을 인하하고 인하분을 정육 가격에 반영하여 정육 가격이 인상되어야 합니다. 할인기간은 공급일기준(주문일 기준이 아님)이며, 산지 적체 해소 상황에 따라 조기 중단될 수 있습니다. 적체가 해소될 수 있도록 많은 이용 부탁드립니다.

한살림 사골 우리는 방법

1 찬물에 4시간 이상 담가서 핏물을 뺍니다. 이때 찬물을 여러 번 갈아주면 좋습니다.
2 솥에 깨끗한 물과 사골을 넣고 센 불로 팔팔 끓인 뒤 우러나온 물을 따라 버립니다. 첫번째 물은 따라 버려야 냄새가 나지 않고 맑은 국물이 됩니다.
3 다시 깨끗한 물을 붓고 센 불로 끓이다가 중간불로 줄여 3시간 이상 끓입니다. 물의 양은 사골의 양에 맞게 다 끓였을 때 국물의 양의 3배 정도를 붓고 끓이다가 국물의 양이 1/3로 줄면 다른 그릇에 담아 놓습니다.
4 뼈에 다시 한 번 물을 부어 위와 같은 방법으로 끓입니다. 2~3번 반복해도 됩니다. 한 번 끓여 드시고 냉동실에 뼈를 두었다가 또 끓여 드셔도 되나, 이렇게 하면 국물 맛이 일정합니다.
5 곰솥에 뼈를 그대로 두고 우려낸 국물을 모두 붓고 국물양이 1/3로 줄 때까지 중간불로 끓여냅니다.
6 뼈에 붙은 기름덩어리는 끓이면서 건져 내거나 식힌 후 굳은 다음 건져내면 국물이 깔끔합니다.
※ 여러 종류의 뼈들을 함께 넣어 우려내도 좋습니다.

우리보리살림 돼지고기

수입옥수수 대신 우리 보리로 키웠습니다

목심살/국산
한살림축산식품/씨알림축산 냉동
600g **13,800**원

등심에서 목 쪽으로 이어지는 부위로 근육 사이에 소량의 지방이 분포해 부드럽습니다. 지방보다 살코기 함량이 많아 구이로 즐기시기 좋습니다.

찜갈비/국산
한살림축산식품/씨알림축산 냉동
1kg **14,800**원

육질이 쫄깃하고 풍미가 뛰어납니다. 부드럽고 달콤한 돼지갈비찜을 만들어 명절 가족보양식으로, 손님초대용으로 이용해 보세요.

이용후기

삼겹살/국산
한살림축산식품/씨알림축산 냉동
600g
15,000원

맛있게 먹었어요

한주현 한살림경기남부 조합원

저희는 고기를 그리 자주 먹는 편은 아니지만, 가끔 먹습니다. 그동안 한살림 고기를 먹어왔지만 이번에 나온 보리살림돼지 고기는 더 맛있는 것 같아요. 신랑도 담백하고 맛있다고 하네요.

육가공품/돼지가공

김밥용햄/국산	한살림축산식품 냉장	285g(20줄)	4,400
꼬마소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,600
네모난햄/국산	한살림축산식품 냉장	500g	5,900
돈육곡물소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	5,000
돼지고기동그랑땡/국산	한살림축산식품 냉동	400g	5,500
둥글이통통햄/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,600
불고기양념소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	5,100
불고기햄/국산	한살림축산식품 냉장	400g	5,800
양념곱창/국산	선농생활 냉동	300g	6,600
윈너소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,300
치즈돈가스/국산	한살림축산식품 냉동	300g	6,000
튀김옷돈가스/국산	한살림축산식품 냉동	400g	5,900
햄버거스테이크/국산	한살림축산식품 냉동	80g×5개	7,400
후랑크소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,400

육가공품/한우가공

사골고기곰국/국산	한살림축산식품 냉동	1.1kg	14,000
사골곰국/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	8,900
소고기동그랑땡/국산	한살림축산식품 냉동	400g	10,000
한우떡갈비/국산	한살림축산식품 냉동	300g	10,300

육가공품/닭가공

씨암탉떡갈비/국산	선농생활 냉동	300g	5,400
씨암탉치킨크로켓/국산	선농생활 냉동	270g	4,900
양념닭갈비/국산	선농생활 냉동	500g	11,800
올금삼계탕/국산	선농생활 냉동	900g	9,900
훈제닭다리살/국산	들판 냉동	350g	9,900
훈제통닭/국산	들판 냉동	700g이상	11,600
훈제통닭다리/국산	들판 냉동	300g	7,000

유정란

유정란/국산	과산 음성 외 냉장	15알	4,800

※한살림 유정란의 유통기한은 상온 20도 이하, 산란일로부터 21일로 설정하고 있습니다.

닭고기/무항생제

닭가슴살/무항생제/국산	들판 냉동	200g(1조각)	4,000
/무항생제/국산	들판 냉동	400g(2조각)	6,400
닭날개/무항생제/국산	들판 냉동	500g	7,400
닭다리/무항생제/국산	들판 냉동	600g	8,800
닭똥집/무항생제/국산	들판 냉동	300g	3,000
닭발/무항생제/국산	들판 냉동	500g	2,700
닭봉/국산	들판 냉동	300g	4,400
닭분쇄육/무항생제/국산	들판 냉동	300g	3,500
백숙용통닭/무항생제/국산	들판 냉동	1마리	7,600
삼계닭/무항생제/국산	들판 냉동	2마리	13,500
토막닭/무항생제/국산	들판 냉동	1마리	8,800
통닭/무항생제/국산	들판 냉동	1마리	8,200

닭고기/Non-GMO

삼계닭/Non-GMO/국산	들판 냉동	2마리	17,000
토막닭/Non-GMO/국산	들판 냉동	1kg	11,400
통닭/Non-GMO/국산	들판 냉동	1마리	10,700
백숙용통닭/Non-GMO/국산	들판 냉동	1마리	9,600

오리고기/무항생제

오리양념불고기/국산	선농생활 냉동	500g	11,000
오리롤로스/국산	씨알살림축산 냉동	500g	8,300
훈제오리/국산	선농생활 냉동	350g	12,500

한우고기/Non-GMO

한우국갈비/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	14,500
한우국거리/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	12,400
한우등심/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	28,600
한우모듬구이용/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	31,500
한우반골꼬리/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.5kg	59,600
한우분쇄육/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	9,900
한우불고기/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우사골/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.8kg	68,200
한우산적/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우스지도가니/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	500g	12,300
한우안심/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	34,800
한우잡뼈/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	15,800
한우장조림/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우족/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1족	68,700
한우찜갈비/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	33,400

한우고기/유기

한우구이용갈비/유기/국산	한들식품 냉동	800g	39,400
한우국갈비/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	16,700
한우국거리/유기/국산	한들식품 냉동	300g	16,500
한우등심/유기/국산	한들식품 냉동	600g 36,800 ↓31,000 ※1/14~2/8 적용	
한우모듬구이용/유기/국산	한들식품 냉동	600g	39,600
한우분쇄육/유기/국산	한들식품 냉동	300g	13,800
한우불고기/유기/국산	한들식품 냉동	600g	30,300
한우산적/유기/국산	한들식품 냉동	600g	30,300
한우스지도가니/유기/국산	한들식품 냉동	500g	13,300
한우안심/유기/국산	한들식품 냉동	600g	42,600
한우유아용분쇄육/유기/국산	한들식품 냉동	200g	10,900
한우장조림/유기/국산	한들식품 냉동	600g	30,300
한우찜갈비/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	43,600

돼지고기

돼지구이갈비/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	14,300
돼지등뼈/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	6,300
돼지모듬구이용/국산	한살림축산식품 냉동	600g	11,900
돼지목심살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	12,400
돼지분쇄육/국산	한살림축산식품 냉동	300g	3,200
돼지불고기/국산	한살림축산식품 냉동	600g	6,600
돼지사태살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	7,700
돼지삼겹살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	13,400
돼지장조림/국산	한살림축산식품 냉동	600g	6,800
돼지찜갈비/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	13,600
보쌈용돼지고기/국산	한살림축산식품 냉동	600g	7,700
통배삼겹살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	12,900

우리보리살림돼지고기

통배삼겹살/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,400
불고기용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,400
장조림용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,600
돈가스용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	9,300
사태살/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,600
보쌈용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,600
모듬구이/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	13,400
분쇄육/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	300g	3,600
구이갈비/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	15,800
등뼈/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	7,100

※한살림에 한우, 돼지, 육가공품 등을 공급하는 괴산두레식품이 올해부터 1차 생산자, 가공 생산자, 한살림 등이 함께 운영에 참여하는 협동적 생산구조인 한살림축산식품으로 법인명을 변경하였습니다.

과실

생장조절제와 수정제를 쓰지 않는 자연 그대로의 열매입니다

딸기/미녀봉 외
부여 논산 무 냉장
1kg **12,800**원

일체의 화학방제 없이 재배합니다. 재배는 어렵지만 맛이 좋은 미녀봉. 금향, 설향 품종을 주로 취급합니다.

사과/국산
의성 저 냉장 2kg **8,100**원
영천 의성 저 냉장 5kg **19,800**원

단단한 과육에 달콤한 과즙이 가득한 만생종 부사입니다. 식초를 몇 방울 넣은 물에 씻어 껍질째 드셔도 좋습니다.

배/국산
여주 외 유 냉장 소3개
4,500원

신고배는 과육이 연하고 시원한 맛이 일품입니다. 제초제 및 성장촉진제 없이 유기질 퇴비를 이용해 지력을 관리합니다.

감귤/비가림/국산
제주 유 냉장 3kg
17,500원

겨우내 하우스 내에서 가온하지 않고 나무에 달린 채로 숙성시킨 감귤로 맛과 향이 뛰어납니다.

단감/국산
담양 유 냉장 중5개 **5,300**원 2/13부터 공급
담양 유 냉장 소5개 **4,300**원 2/13부터 공급

2012년 재배한 차량, 부유 품종의 단감입니다. 일체의 화학비료와 농약, 제조제 없이 유기재배하였습니다.

곶감/둥시/국산
보은 문장대 무 냉장
30개 **25,400**원

둥시 곶감은 완전건시형태로 공급되며 크기가 크고 당도가 높습니다. 유황훈증을 하지 않았습니다.

금귤/국산
제주 유 무 냉장 500g
3,000원

흔히 낑깡이라 불리며, 비타민C가 풍부하여 환절기 감기 예방과 회복에 도움을 줍니다.

레몬/국산
제주 유 냉장 500g
7,500원 2/18부터 재개

레몬을 알게 썬 뒤 꿀에 재워 레몬꿀차를 만들어 드시면, 감기예방과 피로회복에 좋습니다.

견과

고소하고 신선한 숲 속의 맛을 전합니다

참다래/국산
고성 유 냉장 800g **5,700**원
제주 유 냉장 2kg **12,000**원

후숙과일로 공급받은 후 상온에서 약 5~10일 정도 후숙해서 드세요.

건대추/국산
군위 택
500g **8,700**원

알이 굵은 복조 품종의 대추입니다. 따뜻한 대추차를 끓여 드시면 감기에 좋습니다.

황장/국산
서남농협 택
120g **8,900**원

열을 가하지 않아 장의 속껍질이 그대로 남아 있습니다. 껍질째 드셔도 좋습니다.

장/국산
서남농협 택
220g **14,500**원

장은 비타민 B군이 풍부하며 철분 함유량이 높습니다. 칼슘이 많은 식품과 함께 드세요.

깐호두/국산
산골농장 택
140g **17,000**원

영동에서 수매한 2012년산 호두를 산골농장에서 가공 후 공급합니다.

밤/국산
공주명율회 유 냉장 택 600g **5,600**원
충주 무 냉장 택 1kg **7,300**원

농약을 일체 사용하지 않고 재배함은 물론 수확 후 저장시 약품처리를 하지 않습니다.

깐밤/국산
산내마을 유 냉장
150g **5,300**원

공주명율회에서 유기재배한 밤을 산내마을에서 먹기 좋게 까서 공급합니다.

호두/국산
영동 택
500g **18,000**원

쌈장에 넣으면 고소함이 더해지며, 샐러드에 넣으면 맛과 영양이 더욱 풍부해집니다.

은행/국산
산내마을 택
500g **3,500**원

보은, 홍천 등에서 생산한 햇 은행을 산내마을에서 수매 후 소포장하여 공급합니다.

깐은행/국산
산내마을 냉동
150g **5,700**원

2012년산 국산 햇 은행을 수매한 뒤, 산내마을에서 껍질을 까서 포장했습니다.

한살림성남용인 가공품위원회 생산지 탐방 | 경북 울진 하람식품

바다의 향기 가득한 담백한 홍게

글 정미교 한살림성남용인 가공품위원장

비와 눈이 오락가락 하던 이른 새벽, 하람식품이 있는 울진 후포항으로 향했다.

24살 때부터 수산물 가공업을 시작했던 하람식품 박균 대표는 지난 2008년 방주전통식품 강문필 생산자의 소개로 물가자미 회를 공급하면서 한살림과 인연을 맺게 되었다. 물가자미 이후에는 대게도 공급했으나 계절적으로 품질의 편차가 심한 물품의 특성 때문에 취급이 어려워 공급을 중단하게 되었다. 3년 전부터는 한살림 기준에 맞고 일정한 크기와 품질 유지가 가능한 한 홍게를 일주일에 한 번(매주 금요일) 공급하고 있다. 홍게는 조업하는 장소에 따라 품질 차이가 나기 때문에 경매시 좋은 제품을 선별하여 일정한 품질의 홍게를 공급할 수 있도록 노력하고 있다고 한다.

홍게의 정식 명칭은 붉은대게로 몸 전체가 붉은색이다. 지방이 많이 함유되어 고소한 맛의 대게와 달리 지방질이 적어 담백한 맛을 즐길 수 있다. 필수아미노산도 풍부해 성장기 어린이에게 좋은 식품이다. 한살림에 공급되는 홍게는 게딱지의 지름이 9cm이상, 무게는 마리당 350g이 기준이다. 홍게는 수심 1500~2500m에서 서식하며, 통발을 이용해 어획한다. 수심이 깊은 곳에서 어획한 것일수록 껍질과 육질이 단단하며 품질이 좋다고 한다. 어획 후 생존력이 약한 홍게의 특성상 당일 경매분을 바로 선별 후 얼음팩을 넣어 포장해 배송한다. 조합원이 홍게를 맛보려면 신선도를 위해 매장에서 미리 주문을 한 후 매장에서만 공급받을 수 있다. 홍게를 찔 때는 찜기에 등껍질을 아래로 하여 15분 정도 끓인 후 5분 정도 뜸을 들이면 된다. 홍게를 찔 때 김이 나지 않은 상태에서 뚜껑을 열면 멜라닌 색소로 인해 살과 내장이 검게 변할 수 있다고 한다.

박균 생산자는 동해에서 어획한 자연산 수산물을 소비자 조합원에게 공급해 자연의 맛을 간직한 친환경 밥상을 꾸릴 수 있도록 하는 것을 소명으로 여기며 하람식품을 꾸려가고 있다고 한다. 한살림에 물품을 공급하면서 처음에는 깐깐한 한살림 기준과 형사 같은 담당실무자 때문에 힘든 부분이 있었다고 한다. 하지만 실무자의 요구에 맞춰가는 과정을 통해 물품의 품질도 좋아졌고, 공장시설은 물론 위생시설도 체계적으로 하게 되어 큰 도움이 되었다고 한다. 실제로 하람식품은 최근에 공장을 이전하며 HACCP 인증을 위해 천장에 공기정화 시설을 마련하였고, 선도가 특히 중요한 물품을 취급하고 있기 때문에 각 냉동창고마다 온도를 조정하고 확인할 수 있는 시설도 잘 되어 있었다. 공장 밖에는 손질할 때 나오는 폐수를 위생적으로 처리하는 시설도 마련되어 있었다. 다른 업체들도 '한살림 생산자'라고 하면 두말이 필요 없기에 한살림에 생산하는 것에 큰 자부심을 느끼고 있다고 한다. 그리고 무엇보다 꾸준히 전화 해주는 담당실무자가 있어 함께하는 소소한 행복함도 그리 나쁘지만은 않다고 한다.

한살림과 함께 성장하고 있는 박균 생산자 같은 분들이 있기에 한살림이 갈수록 더 건강해질 수 있을 거라는 기대가 생깁니다.

유 유기재배 무 무농약재배 저 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관 택 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용

*이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.
*이 지면에서 '국산' 표기가 된 가공품은 전체 배합비율 중 50% 이상인 주 원료가 국산인 가공품입니다.