떡

한살림 쌀로 전통방식을 되살려 만들었습니다

냉동모시송편/국산 화성한과 (냉동)
200g 3,400원
쫄깃한 식감과 향긋한 모시향이 좋은 건강떡입니다. 쌀조청과 녹두소로 맛을 내 은은한 단맛이 좋습니다.

냉동흑미건강떡/국산 화성한과 (냉동)
80g×5봉 7,100원
찹쌀, 흑미에 조린 밤, 검정콩, 팥과 대추 등을 더한 건강떡입니다. 한시간 정도 해동하면 쫀득한 식감이 살아납니다.

백미가래떡/국산 화성한과
400g 2,400원
무농약 쌀로 만든 백미가래떡입니다. 무농약쌀은 유기재배로 나아가는 과정에서 생산되며, 우리 농업을 위해 적극적인 소비가 꼭 필요합니다.

떡국떡/국산 화성한과
800g 5,700원
유기재배 쌀과 볶은소금으로만 맛을 냈습니다. 한살림 진간장과 유정란, 한우국거리, 김 등을 더해 설 떡국을 끓여보세요.

떡볶이떡/국산 화성한과
500g 3,300원
유기재배 쌀과 볶은소금만 넣어 찐 후 한입 크기로 만들었습니다. 크기가 작아 아이들의 간식용으로 좋습니다.

인절미/국산 화성한과
200g 2,400원
무농약 찹쌀떡에 고소한 국산 콩가루를 듬뿍 묻혔습니다. 꿀과 조청을 곁들여 먹거나 살짝 구워먹어도 맛있습니다.

빵 · 케이크

GMO로부터 안전한 우리밀과 잡곡으로 만든 맛있는 건강빵입니다

금귤빵/국산
한살림우리밀제과
70g
2,100원

한살림 제주에서 생산된 무농약이상 금귤의 과즙이 빵 속에 베어 있어 은은하고 깊은 감귤향이 나며 촉촉한 식감이 좋습니다.

건강한호밀빵/국산
팔당올가닉후드
200g
2,500원

호밀을 이용해 저온숙성 발효하여 쫄깃하고 담백합니다. 살짝 구워 수프와 드셔도 좋고, 샌드위치를 만들어도 좋습니다.

한살림 빵

아이들 간식으로 좋아요

한살림빵에는 베이킹파우더와 유화제, 화학적 첨가물이 들어있지 않습니다. 안심하고 드세요.

우리밀제과 장인성 생산자

단호박술빵/국산
봉식품 (냉장)
300g
2,900원

한살림 단호박에 고소한 강낭콩과 찹쌀가루를 섞어 만들었습니다. 쫄깃하고 구수한 옛맛을 느낄 수 있습니다.

채소카스테라/국산
한살림우리밀제과
110g
1,300원

우리밀과 유정란, 한살림 채소를 넣어 만든 부드러운 빵입니다. 채소의 영양은 물론 은은한 채소 향이 식욕을 돋워줍니다.

우리땅에서 기른 우리밀로 정성껏 만든 케이크입니다

우리밀케이크/2호/국산 한살림우리밀제과 (냉장)
550g(지름 18㎝) 13,700원
/3호/국산 한살림우리밀제과 (냉장)
800g(지름 21㎝) 17,100원
/5호/국산 한살림우리밀제과 (냉장)
1.3kg(지름 27㎝) 25,700원

미니현미롤케이크모음/유자 · 흑임자/국산
한살림우리밀제과 (냉장)
320g×2개 11,000원

고구마케이크/소/국산 한살림우리밀제과 (냉동) 400g(지름 12㎝) 9,500원
/2호/국산 한살림우리밀제과 (냉동) 700g(지름 18㎝) 16,500원

잼 · 병조림

제철 과채로 만들어 자연의 맛이 살아있습니다

감귤잼/국산
청암농산 (무)(택)(재사용)
500g
4,400원
감귤을 통째로 갈아 유기농설탕을 넣은 뒤 진공농축하였습니다. 저온에서 농축하여 감귤의 맛이 살아있습니다.

딸기잼/국산
옥잠화영농조합 (무)(택)(재사용)
480g
6,000원
딸기를 분쇄하지 않고 슬라이스하여 딸기과육의 향과 맛이 풍부합니다. 비빔소스를 만들 때 설탕 대신 넣어도 좋습니다.

땅콩크림/국산
사랑과정성 (냉장)
230g
7,800원
국산 땅콩을 주원료로 하여 유화제 등의 일체의 첨가물 없이 안전하게 생산합니다. 버터를 제외하여 땅콩 본연의 고소한 맛이 살아있습니다.

떡 · 떡케이크

품목	생산자	규격	가격
냉동떡국떡/국산	화성한과 (냉동)	800g	5,700
냉동떡볶이떡/국산	화성한과 (냉동)	500g	3,300
유기조랭이떡/국산	화성한과	800g	5,100
현미가래떡/국산	화성한과	400g	2,600
현미떡볶이떡/국산	화성한과	500g	3,100
흑미가래떡/국산	화성한과	400g	2,600
냉동모듬찰떡/국산	화성한과 (냉동)	80g×5종	6,200
냉동찹쌀떡/국산	화성한과 (냉동)	200g	3,900
모시개떡/국산	화성한과	200g	3,200
쇠머리떡/국산	화성한과	200g	3,100
쑥개떡/국산	화성한과	200g	3,200
쑥인절미/국산	화성한과	200g	2,400
약식/국산	화성한과	200g	3,200
호박떡케이크/중/국산	화성한과	900g	19,800

빵 · 케이크

품목	생산자	규격	가격
꽃찐빵/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	330g(10개)	2,600
쌀식빵/국산	한살림우리밀제과	360g	4,000
우리밀샌드위치식빵/국산	한살림우리밀제과	450g	4,100
우리밀식빵/국산	한살림우리밀제과	300g	2,700
잡곡식빵/국산	한살림우리밀제과	450g	3,800
통밀식빵/국산	한살림우리밀제과	300g	2,700
호두감자숙성빵/국산	팔당올가닉후드 (냉장)	260g	3,300
고구마앙금빵/국산	한살림우리밀제과	90g	1,600
단팥빵/국산	한살림우리밀제과	85g	1,600
단호박찐빵/국산	봉식품 (냉장)	300g(5개)	4,000
딸기머핀/국산	한살림우리밀제과	300g(4개)	4,300
맘모스빵/소/국산	한살림우리밀제과	155g	3,300
미니파운드케이크/국산	한살림우리밀제과	130g	1,800
보리식빵/국산	한살림우리밀제과	330g	2,700
보리찐빵/국산	봉식품 (냉장)	350g(5개)	3,400
보리카스테라/국산	한살림우리밀제과	220g	3,100
브라우니/계피/국산	한살림우리밀제과	165g	4,100
소보르빵/국산	한살림우리밀제과	75g	1,200
쌀핫도그빵/국산	한살림우리밀제과	220g(5개)	2,800
쑥찐빵/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	400g(5개)	4,200
아침빵/국산	한살림우리밀제과	280g(12개)	2,600
양파베이글/국산	팔당올가닉후드 (냉장)	85g	1,200
옥수수빵/국산	한살림우리밀제과	150g(2개)	2,100
옥수수식빵/국산	한살림우리밀제과	380g	2,800
우리밀또띠아/국산	남향푸드또띠아 (냉동)	40g×10장	4,900
유자컵케이크/국산	한살림우리밀제과	170g(4개)	2,700
참맛핫도그/국산	선유 (냉동)	200g(4개)	4,000
카스테라/소/국산	한살림우리밀제과	100g	1,300
카스테라/선물용/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	650g	10,100
크로와상/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	150g(3개)	3,200
크림빵/국산	팔당올가닉후드 (냉장)	70g	1,300
통밀건강빵/국산	한살림우리밀제과	170g	3,200
팥찐빵/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	400g(5개)	3,600
햄버거빵/국산	한살림우리밀제과	220g(5개)	2,500
호두과자/국산	봉식품 (냉장)	220g	3,800
호두과자선물모음/국산	봉식품 (냉장)	600g이상(30개입)	12,800
호두파이/소/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	150g(지름 12㎝)	6,800
흑미또띠아/국산	남향푸드또띠아 (냉동)	40g×10장	5,200
흑미블루베리크림빵/국산	한살림우리밀제과	210g	4,500
흑미빵/국산	한살림우리밀제과	270g	3,000
미니현미롤케이크/유자/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	320g	5,600
미니현미롤케이크/흑임자/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	320g	5,600
우리밀롤케이크/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	600g	9,900
우리밀롤케이크모음/국산	한살림우리밀제과 (냉장)	600g×2개	19,200

잼 · 병조림

품목	생산자	규격	가격
포도잼/국산	옥잠화영농조합 (무)(택)(재사용)	480g	4,600
사과잼/국산	청암농산 (저)(택)(재사용)	500g	3,500
옥수수병조림/국산	토리식품 (무)(택)	310g	3,500

신용카드보다 현금, 체크카드로 알뜰소비하세요

카드수수료만 80억원?

1 외상이면 소도 잡는다는 속담처럼
신용카드는 소비규모를 부풀립니다. 현금, 체크카드로 꼭 필요한 물품만 구입하면 가계도 튼튼해집니다.

2 소득공제율 현금, 체크카드 30% 신용카드 15%
2013년부터 현금사용소득공제율은 체크카드와 같이 30%로 올라가고 신용카드는 15%로 내려갑니다.

3 한살림카드수수료만 2013년 63억 원, 2014년 80억 원
카드수수료율이 2.43%로 늘어나면서 소비자, 생산자가 부담하는 수수료만 수십억 원. 카드 사용을 줄이면 수수료도 줄고 그만큼 생산자 소비자 부담도 가벼워져 한살림도 튼튼해집니다.

두부·묵·어묵

콩, 도토리, 녹두 등 국산원료로 첨가물 없이 만들어 고소하고 담백합니다

달래연두부된장찌개
※자세한 요리 정보는 yori.hansalim.or.kr

연두부/국산
푸른들영농조합 (냉장)
300g 1,200원
부드럽고 연하여 그대로 드시기에 좋은 국산콩 연두부입니다. 소화가 잘 되고 영양가가 높아 간편한 식사대용이나 이유식으로도 좋습니다.

두부연어묵/국산
자연이준식품 (냉장)
270g
3,700원

국산콩으로 제조한 두부와 느타리버섯이 함유되어 담백하고 부드럽습니다. 식품첨가물 대신 천연 해물엑기스를 사용하여 안전합니다.

메밀묵
농민식품 (냉장)
420g
3,100원

100% 국산 통메밀을 직접 갈아 만들었습니다. 메밀껍질을 2~30%만 제거해 색이 진하고 메밀 특유의 맛과 영양이 살아있습니다.

절임·반찬·구이김

첨가물 없이 좋은 재료로 정성들여 만들었습니다

동치미김치/국산
뫼내뜰 (냉장)
2kg
10,200원

설탕을 넣지 않고 양파와 배즙만으로 단맛을 냅니다. 신선한 한살림 채소를 사용하여 국물이 시원하고 향긋합니다.

순무김치/국산
뫼내뜰 (냉장)
1kg
9,100원

새물품

강화도에서 재배된 시원한 순무와 무농약 이상의 양념채소, 국산 고춧가루, 천일염 등 믿을 수 있는 재료로 정성껏 담갔습니다.

고추부각/국산
금원산마을 (택)
60g
2,900원

제철 풋고추의 맛을 살린 전통 고추부각입니다. 무농약이상의 풋고추에 튀김가루와 찹쌀가루를 바른 후 쪄서 말린 후 현미유에 튀겼습니다.

삭힌고추무침/국산
뫼내뜰 (냉장)
200g
4,200원

한살림 풋고추를 천일염에 재웠다 건져 고추장과 갖은 양념으로 버무렸습니다. 화학첨가제나 방부제 없이 안전하게 만들었습니다.

연근조림/국산
연꽃마을영농조합 (냉장)
150g
3,900원

직접 재배한 무농약 연근으로 정성껏 만듭니다. 구입 후에 가정에서 한 번 볶아서 보관하시면 더 오래 두고 드실 수 있습니다.

오징어채무침/국산
아침바다 (택)(재사용)
250g
8,500원

화학조미료와 방부제 없이 만든 한살림 오징어채에 한살림 쌀조청과 고추장을 더해 맛있게 무쳤습니다.

면·만두·피자

어렵게 되살린 소중한 자급식량, 우리밀과 국산 전분으로 만듭니다

소고기쌀국수
※자세한 요리 정보는 yori.hansalim.or.kr

쌀국수/국산
현농 (택)
400g 3,200원

유기재배 쌀의 함량이 60%로 높은 편이고 숙면형태(면을 익힌 형태)로 가공하여, 쫄깃한 식감을 느낄 있습니다.

튀기지않은채식라면/국산
새롬식품 (택)
97g(1봉) 1,600원
1상자(20봉) 31,500원

새물품

동물성 원재료를 일체 사용하지 않고, 목이버섯으로 국물 맛을 냈습니다. 열풍건조한 면과 장국맛 국물의 조화로 맛이 깔끔하고 개운합니다.

이용후기

우리밀해물라면/국산
새롬식품 (택)
1봉(114g)
1,400원

새물품

정말 맛있어요
이승미 한살림서울 조합원
이렇게 맛있는 해물라면을 만들어 주셔서 정말 감사해요. 방학을 맞이하여 아이와 먹으려고 구매해보았는데 기대 이상 맛있고 가장 중요한건 재료에 대한 믿음이네요. 매일매일 먹고 싶어요!^^

우동/국산
미담식품 (냉동)
471g(2인분)
5,600원

우리밀을 주원료로 생면을 만들어 구수하고 담백한 맛이 좋으며 가쓰오부시와 국산 채소로 육수를 우려 깊은 국물맛을 느낄 수 있습니다.

만두피/국산
미담식품 (냉동)
330g(약30장)
2,100원

우리밀에 국산 감자전분, 천일염으로 만들어 담백하고 만두피가 잘 붙도록 개선하였습니다. 온 가족 함께 모여 즐겁고 간편하게 만두를 빚어 보세요.

고기만두/국산
다자연식품 (냉동)
500g
5,400원

국내산 농산물을 주원료로 하였으며, 국산콩으로 만든 두부와 무농약으로 생산된 건무, 마늘, 생강을 사용해 맛은 물론 건강을 더했습니다.

두부 · 유부

품목	생산자	규격	가격
두부/국산	푸른들영농조합 (냉장)	420g(1모)	2,200
/반모/국산	푸른들영농조합 (냉장)	270g	1,600
순두부/국산	푸른들영농조합 (냉장)	300g	1,100
찌개용두부/국산	푸른들영농조합 (냉장)	420g	2,100
콩비지/국산	콩세알 (냉장)	400g	2,800
유부/국산	콩세알 (냉장)	70g	2,800
조미유부/국산	콩세알 (냉장)	145g(14매)	3,800

※한살림 두부 · 유부류에는 소포제를 넣지 않습니다. 두부(1모/반모/찌개용)와 유부류는 천연응고제를 사용합니다.

묵

품목	생산자	규격	가격
도토리묵/국산	농민식품 (냉장)	420g	4,000
청포묵/국산	농민식품 (냉장)	420g	4,000

어묵

품목	생산자	규격	가격
둥근긴어묵	자연이준식품 (냉장)	270g	3,500
명태참어묵	자연이준식품 (냉장)	300g	3,700
오징어동그랑어묵	자연이준식품 (냉장)	270g	3,500

절임

품목	생산자	규격	가격
단무지/김밥용/국산	으뜸농산 (냉장)	400g(16줄)	2,500
/반찬용/국산	으뜸농산 (냉장)	400g	2,500
마늘장아찌/국산	다농식품 (냉장)(재사용)	900g	10,900
무장아찌/국산	다농식품 (냉장)	500g	7,600
양파장아찌/국산	다농식품 (냉장)(재사용)	900g	6,100
오이장아찌/국산	다농식품 (냉장)(재사용)	900g(5개)	7,600
무쌈/국산	으뜸농산 (냉장)	300g	1,900
오이지/국산	다농식품 (냉장)	5~6개	6,100
오이피클/국산	뫼내뜰 (냉장)	500g	6,300
절임고추/동치미용/국산	뫼내뜰 (냉장)	300g	2,800
초절임고추/국산	다농식품 (냉장)(재사용)	900g	8,400

김치

품목	생산자	규격	가격
배추김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	2kg	17,800
갓김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	500g	6,300
고들빼기김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	500g	10,200
깍두기김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	1kg	6,700
깻잎절임김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	200g	5,200
나박김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	1kg	6,300
맛김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	1kg	9,000
백김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	2kg	10,300
총각김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	1kg	9,000
파김치/국산	뫼내뜰 (냉장)	500g	7,300

반찬

품목	생산자	규격	가격
고추장멸치볶음/국산	뫼내뜰 (냉장)	150g	6,400
다시마튀각/국산	산식품 (택)	40g	1,800
땅콩자반/국산	뫼내뜰 (냉장)	200g	5,300
무말림무침/국산	뫼내뜰 (냉장)	200g	4,500
우엉조림/김밥용/국산	연꽃마을영농조합 (냉장)	150g	3,900
/반찬용/국산	연꽃마을영농조합 (냉장)	150g	3,900
잔멸치볶음/국산	뫼내뜰 (냉장)	150g	7,000
콩자반/국산	뫼내뜰 (냉장)	200g	6,700

구이김

품목	생산자	규격	가격
구운도시락김/국산	산식품 (택)	5g×3봉	1,200
구운자른김/국산	산식품 (택)	15g×3봉	3,600
구운전장김/국산	산식품 (택)	40g(10장)	2,200
파래전장김/국산	산식품 (택)	30g(10장)	2,000
김부각/국산	산식품 (택)	50g	3,400
김자반볶음/국산	산식품 (택)	40g	1,500
주먹밥채소/국산	에이뷰 (택)	36g	2,400
주먹밥채소&해물/국산	에이뷰 (택)	36g	2,400
주먹밥해물/국산	에이뷰 (택)	36g	2,400

면

품목	생산자	규격	가격
감자칼국수/국산	미담식품 (냉동)	600g	3,000
쌀사랑국수/국산	홍신식품 (택)	400g	2,200
우리밀색동소면/국산	홍신식품 (택)	400g	2,800
우리밀생면/다용도/국산	미담식품 (냉동)	600g	2,800
우리밀칼국수/국산	홍신식품 (택)	400g	1,800
우리밀통밀국수/국산	홍신식품 (택)	400g	1,800
우리밀흰밀국수/국산	홍신식품 (택)	400g	1,800
당면/국산	안성식품 (택)	500g	4,300
메밀국수/국산	홍신식품 (택)	400g	5,300
수제비/국산	미담식품 (냉동)	500g	2,500
스파게티/국산	미담식품 (냉동)	620g(2인분)	7,900
자장면/국산	미담식품 (냉동)	820g(2인분)	5,300
쫄면/국산	미담식품 (냉장)	490g(2인분)	4,900
감자라면/국산	새롬식품 (택)	110g(1봉)	1,300
/국산	새롬식품 (택)	1상자(20봉)	25,000
쌀라면/김치맛/국산	새롬식품 (택)	114g(1봉)	1,300
/김치맛/국산	새롬식품 (택)	1상자(20봉)	25,000
우리밀라면/국산	새롬식품 (택)	110g(1봉)	1,100
/국산	새롬식품 (택)	1상자(20봉)	21,000
우리밀해물라면/국산	새롬식품 (택)	1상자(20봉)	27,500
사리면/국산	새롬식품 (택)	100g(1봉)	800
튀기지않은사리면/국산	새롬식품 (택)	85g(1봉)	1,100

만두 · 피자

품목	생산자	규격	가격
군만두/국산	다자연식품 (냉동)	500g	4,700
김치만두/국산	다자연식품 (냉동)	500g	4,900
물만두/국산	다자연식품 (냉동)	500g	5,500
피자만두/국산	다자연식품 (냉동)	500g	7,600
감자피자/국산	행복한빵가게 (냉동)	580g	11,200
고구마피자/국산	행복한빵가게 (냉동)	540g	10,500
종합피자/국산	행복한빵가게 (냉동)	500g	11,400

(유) 유기재배 (무) 무농약재배 (저) 저농약재배 (자) 자연산 (냉동) 냉동보관 (냉장) 냉장보관 (택) 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 (재사용) 재사용
*가공식품 지면의 (유)(무)표기는 원재료 인증에 대한 것입니다.

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

양념 · 기름 · 장

청정한 재료로 엄격한 기준에 맞춰 만듭니다

고춧가루/청양초/국산

울진 홍천 [유][택]

400g

20,200원

2013년 울진, 홍천 등에서 재배한 햇청양고추를 곱게 가루내었습니다. 한여름 햇볕에서 무농약으로 키워 안전하고 매운맛이 좋습니다.

참맛가루/혼합조미료/국산

한울타리공동체 [냉장][택][재사용]

100g

3,400원

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

이용후기

불고기갈비양념/국산

다자연식품 [냉장]

270g

4,300원

두루두루 사용하기 좋아요

권미림 한살림원주 조합원

채소 많이 넣고 불고기나 불고기뚝배기하기에도 좋구요. 불고기감에 그냥 소스만 넣고 물기없이 볶아서 불고기피자 만드니 인기 최고네요. 그냥 소스 두 스푼에 올리고당 약간 넣고 궁중떡볶이 해줘도 아이들이 정말 잘 먹어요.

발효드레싱/국산

사랑과정성 [냉장]

220㎖

5,700원

한살림 유기농우유를 발효한 뒤 유자로 상큼한 맛을 더했습니다. 채소샐러드 드레싱으로는 물론 빵을 드실 때 딥핑소스나 잼 대용으로도 좋습니다.

산골간장/국산

방주명가영농조합 [택]

900㎖

9,200원

무농약 콩과 국산 부재료만으로 숙성하여 제대로 맛을 낸 재래식 국간장입니다. 화학첨가물과 방부제 없이 만듭니다.

쥐눈이콩환청국장/국산

맛가마식품

270g

9,900원

국산 쥐눈이콩 100%로 우수한 종균만을 배양하여 만든 청국장을 분쇄한 뒤 약간의 수분만을 첨가해 환으로 만들었습니다.

곡식 · 과실 · 채소가루

우리땅에서 재배한 잡곡 등을 그대로 갈아 풍미가 뛰어납니다

감자전분/국산

뫼내뜰 [무][택]

300g

6,300원

전통방식 그대로 3개월 이상 정성을 들여 감자원물을 깨끗하게 삭혀 물에 우린 후 분말화합니다. 특유의 냄새와 맛이 있습니다.

현미도너츠가루/국산

뫼내뜰 [무][택]

270g×2봉

3,200원

무농약 우리밀과 현미가루를 사용하여 만듭니다. 별도의 재료 없이 반죽이 가능하며, 시중 제품에 비해 맛이 느끼하지 않고 고소합니다.

찹쌀호떡가루/국산

뫼내뜰 [무][택]

270g×2봉

4,500원

한살림 무농약 찹쌀이 40% 이상 들어가 있어 고소하고 쫄깃합니다. 잡채, 견과류 등 입맛에 맞게 다양한 소를 만들어 넣어 보세요.

내 몸을 살리고 지구의 온도를 낮춰주는 가까운 먹을거리

순통밀가루/국산

(주)우리밀 [무][택]

1kg

3,300원

새물품

일반 흰밀가루보다 누르스름한 빛깔을 지녔지만 식이섬유, 무기질 등 영양이 풍부한 통밀가루. 한살림 순통밀가루는 무농약 우리밀의 겉껍질과 배유 부분만 제거하고, 통째로 갈아 만듭니다. 다만 배유(씨눈) 부분은 기름 성분이 함유되어 있어 밀치(이취)가 발생되어 제거하고 공급합니다. 통밀가루로 요리를 만들면 부드러움은 다소 떨어지지만 씹을수록 구수한 맛이 더합니다. 더 건강한 요리를 위한 순통밀가루로 제과, 제빵이나 부침, 면 등 다양한 요리를 만들어 보세요.

형광등 62시간 끈 절약효과

가까운 먹을거리 순통밀가루를 이용하면!

1. 물품 이동거리가 19,962㎞ 줄어듭니다.
2. 탄소 배출량을 533g 줄일 수 있습니다.
3. 텔레비전을 8시간 끈 절약효과가 있습니다.

식사대용

우리땅에서 자란 곡식으로 만듭니다

브로콜리새우죽/국산

해보식품 [냉동]

220g

4,300원

새물품

유기재배 쌀과 무농약 찹쌀, 무농약 브로콜리와 국산 자연산 새우 등 천연재료로 만들어 깊고 그윽한 죽의 맛이 일품입니다.

달지않은옥수수플레이크/국산

도울바이오푸드 [택]

300g

4,700원

국산 옥수수에 약간의 소금만을 넣어 고소한 맛이 좋습니다. 일반적으로 사용하는 수입산 옥수수를 국산으로 대체해 식량자급률을 높이고자 합니다.

콩죽/국산

콩세알 [냉장]

400g

2,700원

새물품

무농약 콩과 유기재배 쌀을 통째로 갈아 만들었습니다. 냄비에 물 50㎖를 넣고 약한 불에 데워 드세요. 밥을 더 넣어 끓여드셔도 됩니다.

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

※입자크기 순서: 볶은왕소금 〉 굵은소금 〉 생꽃소금 〉 볶은소금, 함초소금

구죽염가루/국산	예대로식품 [택]	100g	10,400
죽염/국산	예대로식품 [택]	500g	7,400
감식초/국산	동상면사람들 [유]	375㎖	4,700
오곡명조/국산	초산정 [택]	300㎖	6,700
토마토식초/국산	토리식품 [택]	395㎖	4,000

양념 · 소스

고춧가루/유기/국산	울진 괴산 의성 홍천 외 [유][택]	500g	23,500
쌀조청/국산	화성한과 [유][택][재사용]	500g	6,000
간장드레싱/국산	사랑과정성 [냉장]	220㎖	5,200
농축토마토/국산	토리식품 [유][냉동]	250g	4,500
다시마가루/국산	한울타리공동체 [냉장][택][재사용]	120g	2,800
새우가루/국산	한울타리공동체 [냉장][택][재사용]	100g	3,300
표고가루/국산	청림농원 [유][재사용]	60g	4,000
다진마늘/난지형/국산	웰팜넷 [냉동]	200g	2,800
돈가스소스/국산	사랑과정성 [냉장]	240g	3,500
마요네즈	사랑과정성 [냉장][재사용]	210g	5,600
바로먹는카레/국산	토리식품	220g	2,500
카레/매운맛/순한맛/국산	토리식품 [택]	100g	2,600
배농축액/국산	청암농산 [저][택][재사용]	500g	9,600
사과농축액/국산	청암농산 [저][택][재사용]	500g	7,200
볶은참깨/국산	살림농산 [택]	150g	7,100
스파게티소스/국산	미담식품 [냉동]	180g	3,300
양념고추장/국산	다자연식품 [냉장]	300g	5,800
조고추장/국산	다자연식품 [냉장]	300g	5,800
자장소스/국산	미담식품 [냉동]	250g	1,900
토마토케찹/국산	토리식품 [냉장][택]	250g	4,900

※마요네즈에 사용하는 현미유는 수급의 어려움으로 부득이하게 태국산을 사용합니다.

고추장

고추장/솔뫼/국산	솔뫼영농조합 [유][냉장][택][재사용]	900g	19,200

된장

산골된장/국산	방주명가영농조합 [냉장][택][재사용]	900g	13,500
조선된장/국산	다농식품 [냉장][택][재사용]	900g	11,300
청국장/국산	흥업우리맛식품 [냉동]	250g	3,400
분말청국장/국산	맛가마식품 [택][재사용]	500g	13,000
환청국장/국산	맛가마식품 [택][재사용]	500g	14,400
막장/국산	흥업우리맛식품 [냉장][택][재사용]	1kg	15,300
쌈장/국산	흥업우리맛식품 [냉장][택][재사용]	250g	5,500
쥐눈이콩분말청국장/국산	맛가마식품	270g	9,100
춘장/국산	한주식품 [냉장][택][재사용]	500g	5,300

간장

진간장/원액/국산	맛가마식품 [택]	900㎖	7,700
맛간장/조미용/국산	한국미연 [택]	900㎖	12,000
제주전통어간장/국산	헤어림 [택]	500㎖	7,500

기름

들기름/국산	살림농산 [택]	160㎖	9,600
/국산	살림농산 [택]	330㎖	18,700
생들기름/국산	살림농산 [택]	160㎖	10,500
참기름/국산	살림농산 [택]	160㎖	14,800
/국산	살림농산	330㎖	29,000
현미유/국산	세림현미 [택]	500㎖	4,900
/국산	세림현미 [택]	900㎖	8,700

곡식 · 과실 · 채소가루

녹두가루/국산	괴산잡곡 [택]	300g	7,100
들깨가루/국산	괴산잡곡 [냉장][택][재사용]	200g	7,000
메밀가루/국산	(주)우리밀 [택]	500g	9,100
메주가루/국산	다농식품 [무][택]	500g	10,500
/막장용/국산	다농식품 [무][택]	500g	10,500
멥쌀가루/건식/국산	괴산잡곡 [유][택]	500g	3,400
볶은콩가루/국산	괴산잡곡 [무][택]	300g	4,900
생콩가루/국산	뫼내뜰 [무][택]	250g	3,800
수수가루/국산	괴산잡곡 [무][택]	300g	4,700
옥수수가루/국산	괴산잡곡 [무][택]	500g	3,300
우리밀빵가루/국산	(주)우리밀 [택]	190g	2,600
찹쌀가루/국산	괴산잡곡 [무][택]	500g	3,200
핫케이크가루/국산	토리식품 [택]	600g	3,800
현미가루/국산	괴산잡곡 [유][택]	300g	2,200
흰밀가루/국산	(주)우리밀 [무][택]	1kg	3,400
도토리가루/국산	농민식품 [택]	500g	22,500
마늘가루/국산	뫼내뜰 [무][냉장][택]	120g	5,700
부침가루/국산	(주)우리밀 [무][택]	500g	2,700
브로컬리가루/국산	어랑진영농조합 [유][택]	80g	9,000
생강가루/국산	뫼내뜰 [무][냉장][택]	80g	14,900
식빵믹스/국산	뫼내뜰 [무][택]	365g	3,000
쑥가루/국산	모듬살이식품 [유][택]	100g	4,700
양배추가루/국산	어랑진영농조합 [유][택]	50g	5,800
연근가루/국산	연꽃마을 [무][택]	500g	9,100
엿기름가루/국산	괴산잡곡 [택]	500g	3,300
찹쌀떡가루/국산	뫼내뜰 [유][택]	540g	5,100
튀김가루/국산	(주)우리밀 [무][택]	500g	2,700

선식 · 생식

7곡참식/국산	뫼내뜰 [택]	700g	12,300
대장부참식/국산/이유식대용	뫼내뜰 [택]	700g	14,900
미숫가루/국산	뫼내뜰 [택]	700g	8,000
생식/국산	뫼내뜰 [택]	120g	7,500
흑미참식/국산	뫼내뜰 [택]	700g	10,800

죽

통곡물닭죽/국산	선농생활 [냉동]	300g	3,800
팥죽/국산	토리식품 [택]	230g	2,000
호박죽/국산	토리식품 [택]	280g	2,200

후레이크

곡물후레이크/국산	도울바이오푸드 [택]	300g	4,800
달지않은곡물플레이크/국산	도울바이오푸드 [택]	300g	4,900
옥수수플레이크/국산	도울바이오푸드 [택]	300g	4,600
딸기아침/국산	도울바이오푸드 [택]	80g	2,000
오곡아침/국산	도울바이오푸드 [택]	250g	3,800
옥수수아침/국산	도울바이오푸드 [택]	80g	1,800

숲살림을 생각하며 고지비율 100% 재생지로 만들었습니다.

생선 · 조개

깨끗한 우리바다의 선물, 연근해산입니다. 일본원전사고 이후 국가공인기관에 의뢰해 정밀 검사를 하며 안전에 만전을 기하고 있습니다

※자세한 요리 정보는 yori.hansalim.or.kr

아귀찜

맑은대구탕

우럭찜

토막아귀/국산

에코푸드코리아 [자][냉동]

900g **10,700원**

국내에서 어획된 자연산 아귀를 선어 상태에서 손질 후 급속 냉동하여 선도가 좋습니다. 내장, 지느러미, 주둥이를 제거한 뒤 토막내어 공급합니다.

대구/토막/국산

해농수산 [자][냉동]

400g **5,700원**

비린 맛 없이 담백하고 시원한 맛을 내는 대구. 해동 후 탕이나 찜, 조림으로 요리해 드시면 겨울철 원기회복에 좋습니다.

자연산우럭/국산

에코푸드코리아 [자][냉동]

700g(2마리) **13,800원**

선어 상태에서 비늘, 내장, 쓸개, 지느러미를 제거한 후 급속 냉동하여 선도가 좋습니다. 매운탕은 물론 찜이나 구이용으로도 좋습니다.

간고등어살/국산

해농수산 [자][냉동]

240g(3쪽) **3,100원**

9~11월 사이 제주 앞바다에서 어획한 가을 참고등어입니다. 고등어의 머리, 꼬리, 지느러미, 큰 뼈 등을 제거한 후 씻어 소금간 해 공급합니다.

꽁치/원양산

해농수산 [자][냉동]

300g(3마리) **3,300원**

10월에서 11월 사이에 북태평양 해역에서 국내 원양선이 어획하였습니다. 머리, 꼬리, 지느러미, 내장을 제거하고 급랭하여 공급합니다.

먹갈치/국산

해농수산 [자][냉동]

550g(2마리) **26,100원**

제주 앞바다에서 9~12월에 연등채낚기로 어획한 갈치를 손질해 소금간을 하지 않고 공급합니다. 찬물에 자연 해동하여 약한 불에 구워드세요.

건어 · 김 · 해조

바다 생명도 함께 살리는 건강한 먹을거리

쇠미역/국산

자연의선물 [냉장]

300g

2,000원

물로 씻어낸 뒤 찬물에 20분 정도 담가 염분을 빼거나 끓는 물에 살짝 데쳐 생선회나 고기류를 드실 때 쌈용으로 이용해보세요.

섬진강재첩국/국산

섬진강신비재첩 [자][냉동]

500g

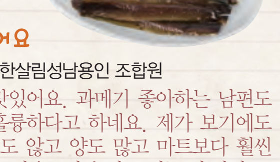
4,500원

청정지역인 섬진강에서 잡은 국내산 재첩만을 사용합니다. 냉동 완제품이므로 끓여서 바로 드실 수 있으며 고추나 부추를 곁들이면 풍미를 더합니다.

이용후기

과메기/원양산 아지매수산 [냉동]

10마리(20쪽) **11,000원**



맛있어요

서은주 한살림성남용인 조합원

정말 맛있어요. 과메기 좋아하는 남편도 아주 훌륭하다고 하네요. 제가 보기에도 비리지도 않고 양도 많고 마트보다 훨씬 좋아요. 양은 4인분 정도 되는 것 같아요.

햇 참김/국산

신흥수산 [택]

50장

3,300원

해남 땅끝 마을에서 재래방식인 지주식으로 양식해 맛이 좋고 염산 처리를 하지 않아 안전합니다. 냉동보관하셔야 바삭바삭한 맛이 오래갑니다.

말린오징어/국산

동덕유통 [택]

10마리(600g)

25,100원

/소/국산

동덕유통 [택]

2마리(120g)

5,300원

울릉도 연근해에서 잡은 오징어를 울릉도의 신선한 공기과 햇볕에 말렸습니다. 오징어를 구울 때 물을 약간 뿌린 뒤 구우면 보다 부드럽습니다.

멸치바삭/국산

에이뷰 [택]

30g

2,600원

새물품

멸치의 염분과 비린 맛을 제거하고 완전 건조하여 식감이 바삭합니다. 달콤하고 고소해 영양 간식이나 술안주로 그만입니다.

젓갈

화학첨가물 없이 깨끗한 천일염으로 숙성시킵니다

참새우젓/국산

마하탑 [재사용]

500g

6,300원

임자도 근해에서 어획한 참새우를 절여 4개월 이상 저온 숙성시켰습니다. 추젓에 속하는 참새우젓은 껍질이 얇아 김치나 찌개용으로 좋습니다.

성게알젓/국산

아침바다 [냉동]

100g

11,200원

동해안 수심 18m에 있는 자연산 성게를 잠수부와 해녀가 손으로 직접 채취해 젓갈을 담갔습니다. 소금을 적게 넣고 주정 없이 만들어 성게알의 향긋한 향이 그대로 살아있습니다.

건 어

※개봉 후에는 냉동보관 하는 것이 좋습니다.

국물멸치/상/국산	대구상회 [자][냉장][택]	300g	4,600
/국산	대구상회 [자][냉장][택]	300g	3,800
볶음멸치/상/국산	대구상회 [자][냉장][택]	300g	8,300
/국산	대구상회 [자][냉장][택]	300g	5,600
잔멸치/국산	대구상회 [자][냉장][택]	300g	10,400
디포리/국산	대구상회 [자][냉장]	300g	7,900
마른흑새우/국산	한울타리영농조합 [택]	200g	3,900 ↑ 4,200 ※2/10부터 공급
반마른오징어/국산	아침바다 [자][냉동]	230g(2마리)	4,700
오징어채/국산	아침바다 [자][냉장]	200g	8,900
황태/러시아산	아침바다 [자][택]	4마리	13,700
황태채/러시아산	아침바다 [자][택]	200g	11,400
황태포/요리용/러시아산	아침바다 [자][택]	4마리	15,000
/제수용/러시아산	아침바다 [자][택]	대(1마리)	4,400

생 선

가자미/국산	해농수산 [자][냉동]	300g(2~3마리)	7,400
간삼치살/국산	해농수산 [자][냉동]	400g(2쪽)	5,000
갈치/국산	해농수산 [자][냉동]	400g이상	15,700
고등어/토막/국산	해농수산 [자][냉동]	500g	5,000
구이용삼치/국산	해농수산 [자][냉동]	400g(1마리)	5,100
삼치/토막/국산	해농수산 [자][냉동]	400g	4,600
굴비(대)국산	해농수산 [자][냉동]	330g(3마리)	13,600
(중)국산	해농수산 [자][냉동]	450g(5마리)	9,200
(소)국산	해농수산 [자][냉동]	300g(5마리)	4,900
도루묵/국산	해농수산 [자][냉동]	5마리(400g)	6,800
동태/러시아산	해농수산 [자][냉동]	1.1kg(2마리)	7,600
/생선가스용/러시아산	해농수산 [자][냉동]	450g	5,300
/전부침용/러시아산	해농수산 [자][냉동]	450g	5,300
/토막/러시아산	해농수산 [자][냉동]	400g	4,200
병어/국산	해농수산 [자][냉동]	260g(2~3마리)	6,700
자연산바다장어/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	600g	22,500
제주자반/국산	한수풀식품 [자][냉동]	600g~750g(2~3마리)	6,000
참돔/대/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	700g이상	15,300
참조기(소)국산	해농수산 [자][냉동]	300g(5마리)	4,500
(중)국산	해농수산 [자][냉동]	450g(5마리)	8,800
(대)국산	해농수산 [자][냉동]	330g(3마리)	13,200
청어/국산	해농수산 [자][냉동]	400g(2~3마리)	2,800
코다리/국산(동태:러시아산)	해농수산 [자][냉동]	550g(2마리)	4,700

※한살림 냉동생선류는 맛이 제일 좋고 어획량도 많은 제철에 연중 물량을 수매하여 냉동보관하면서 공급합니다.

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)	9,800
/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	800g(2마리)	14,700
얼린오징어/국산	해농수산 [자][냉동]	500g(2마리)	5,600
/썬 것/국산	해농수산 [자][냉동]	400g	4,900
꼬막새우살/국산	추자씨푸드 [자][냉동]	350g	10,200
새우살/국산	원원농수산 [자][냉동]	350g	12,400
냉동굴/국산	중앙씨푸드 [냉동]	350g	4,500
냉동낙지/국산	해농수산 [자][냉동]	1kg	18,800
뻘낙지/국산	해농수산 [냉동]	600g(3마리이상)	20,100
냉동동태알/명란젓갈용/러시아산	해농수산 [자][냉동]	400g	9,000
/탕용/러시아산	해농수산 [자][냉동]	400g	7,800
삶은문어/국산	추자씨푸드 [자][냉동]	300g	16,900
생굴/국산	에코푸드코리아 [자][냉장]	450g	14,900
손질꽃게/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	500g	9,600
얼린암꽃게/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	650g(3미)	23,400
오만둥이/국산	원원농수산 [냉동]	200g	1,700
유아식용대구순살/국산	원원농수산 [냉동]	100g	5,900
이유식용대구다짐살/국산	원원농수산 [냉동]	80g	6,100
자연산참바지락/국산	에코푸드코리아 [자][냉장]	350g	4,100
참바지락살/국산	원원농수산 [냉동]	250g	8,700
키조개살/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	400g	13,500
해물모음/국산	원원농수산 [냉동]	300g	7,700
해물탕모음/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	1.2kg	19,200
해삼내장/국산	에코푸드코리아 [자][냉동]	100g	12,000
홍합살/국산	원원농수산 [냉동]	300g	5,400

김 · 해조

햇 건파래/국산	신흥수산 [택]	65g	2,900
구운김밥김/국산	산식품 [택]	10장	1,400
구운참김/국산	산식품 [택]	15장	1,700
햇 돌김/국산	신흥수산 [택]	50장	3,900
햇 파래참김/국산	신흥수산 [택]	50장	3,400
꼬시래기/국산	자연의선물 [냉장]	300g	2,700
다시마/국산	완도수산 [택]	200g	3,400
쌈다시마/국산	자연의선물 [냉장]	300g	1,300
자연산돌다시마/국산	에코푸드코리아 [자][택]	250g	6,200
매생이/국산	자연의선물 [냉동]	400g	7,300
모자반/국산	자연의선물 [자][냉장]	200g	3,100
미역/국산	완도수산 [택]	150g	3,100
미역줄기/국산	자연의선물 [냉장]	300g	1,600
자연산돌미역/국산	한울타리영농조합 [자][택]	100g	4,900
염장톳/국산	한울타리영농조합 [자][냉장]	200g	3,400

젓 갈

까나리액젓/국산	해돌박이 [택]	1kg(840㎖)	4,500
멸치액젓/국산	마하탑 [택]	1kg	3,800
명란젓/국산(명란:러시아산)	아침바다 [냉동]	300g	16,000
새우육젓/국산	마하탑 [재사용]	250g	8,200
창난젓/국산	아침바다 [냉장][재사용]	250g	7,000

수산가공

구운오징어다리/국산	아침바다 [자][냉장]	100g	2,900
붉은대게다리살/국산	대정수산 [자][냉장]	100g	5,000
붉은대게모듬살/국산	대정수산 [자][냉장]	100g	3,600

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

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

닭고기 · 오리고기

햇빛이 잘 들고 바람이 잘 드나드는 축사에서 건강하게 자랍니다

유정란/국산

괴산 단양 외 냉장

15알

4,800원

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

소고기동그랑땡/국산

한살림축산식품 냉동

400g

10,400원

소고기와 두부, 유정란 채소 등 대부분 한살림에서 공급하는 물품을 원재료로 사용하여 발색제와 방부제 없이 만들었습니다. 집에서 만든 것처럼 맛이 담백합니다.

육가공품

한살림 육류로 만들어 더욱 안심이 됩니다

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), 선농생활(오리, 닭) 한들식품(한우·유기한우), 씨알살림축산(돼지고기, 오리)

월1회 공급 물품

- 한우/Non-GMO : 한우구이용갈비, 한우안심, 한우스지도가니, 한우차돌박이
- 한우/유기 : 한우안심, 한우스지도가니, 한우구이용갈비, 한우차돌박이
- 우리보리살림돼지고기 : 사태살, 모듬구이

월1회 육류 공급일

1월 24일(금)
2월 6일(목)
2월 11일(화)
2월 17일(월)

※월1회 공급물품을 주문하실 때는 육류 공급일을 참고하시기 바랍니다.
(예를 들어 공급받는 날이 월요일이라면 2월에는 17일(월) 1회만 공급을 받으실 수 있습니다.)

* 부위마다 나오는 양이 다르고 선호도가 다르기에 수량이 넉넉하지 않은 부위는 부득이하게 제한 공급을 하고 있습니다.

한우고기 유기

유전자 조작되지 않은 식물성 사료로 깨끗한 환경에서 건강하게 자랍니다

한우구이용갈비/유기/국산

한들식품 냉동

800g **49,300원**

구이갈비 전용부위를 구워 먹기 좋은 크기로 만들었습니다. 지방을 모두 제거하였기 때문에 해동 후 양념 없이 바로 구워 드셔도 맛있습니다.

한우국거리/유기/국산

한들식품 냉동

300g **17,600원**

기름이 적고 살코기가 많은 양지, 사태, 등심추리 부위를 공급합니다. 장시간 끓이면 국물 맛이 담백하고 구수합니다.

한우산적/유기/국산

한들식품 냉동

600g **32,300원**

뒷다리의 지방이 적고 살코기가 많은 연한부위를 선별하였습니다. 양념장에 반나절 정도 재운 뒤 구워 드세요.

우리보리 살림돼지고기

수입 옥수수 대신 우리 보리로 키웠습니다.

찜갈비/국산

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

1kg **14,400원**

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

분쇄육/국산

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

300g **3,200원**

주문량에 따라 돼지의 모든 부위가 원료로 사용되며, 지방함량이 적당하게 이루어져 있습니다. 동그랑땡, 햄버거 등을 만들기 좋습니다.

목심살/국산

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

600g **12,900원**

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

육가공품/한우가공

사골고기곰국/국산	한살림축산식품 냉동	1.1kg	14,000
사골곰국/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	8,900
육개장/국산	선농생활 냉동	700g	9,800 ※2/3부터 공급
한우떡갈비/국산	한살림축산식품 냉동	300g	10,900

육가공품/닭가공

씨암탉떡갈비/국산	선농생활 냉동	300g	5,600
씨암탉치킨크로켓/국산	선농생활 냉동	270g	5,100
양념닭갈비/국산	선농생활 냉동	500g	11,800
울금삼계탕/국산	선농생활 냉동	900g	9,900
훈제닭다리살/국산	선농생활 냉동	350g	9,900
훈제통닭/국산	선농생활 냉동	700g	11,600

육가공품/돼지가공

김밥용햄/국산	한살림축산식품 냉장	285g(20줄)	4,500
꼬마소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,400
네모난햄/국산	한살림축산식품 냉장	500g	5,800
돈육곡물소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,900
돼지고기동그랑땡/국산	한살림축산식품 냉장	400g	5,100
둥글이통통햄/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,500
머릿고기순대국/국산	선농생활 냉동	800g	8,400
불고기양념소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	5,100
불고기햄/국산	한살림축산식품 냉장	400g	5,700
양념곱창/국산	선농생활 냉동	300g	6,600
윈너소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
치즈돈가스/국산	한살림축산식품 냉장	300g	6,000
튀김옷돈가스/국산	한살림축산식품 냉장	400g	6,100
햄버거스테이크/국산	한살림축산식품 냉장	80g×5개	7,200
후랑크소시지/국산	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
훈제족발/국산	한살림축산식품 냉장	750g	15,000

※2013년 9월 말부터 괴산지역 한축회 양돈농가들에서 거세돈이 출하됩니다. 기존에 거세돈을 공급하던 해남 선은농장, 예산 가나안농장과 더불어 한살림의 모든 돼지가 거세되어 공급되오니 이용에 참고하시기 바랍니다.

유정란

구운유정란/국산	논비산농산	6알	3,500
유정란/Non-GMO/국산	괴산 음성 냉장	15알	6,700

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

닭고기/무항생제

닭가슴살/무항생제/국산	들판 냉동	200g(1조각)	3,800
/무항생제/국산	들판 냉동	400g(2조각)	6,200
닭날개/무항생제/국산	들판 냉동	500g	7,200
닭다리/무항생제/국산	들판 냉동	600g	8,600
닭다리순살/무항생제/국산	들판 냉동	400g	8,700
닭똥집/무항생제/국산	들판 냉동	300g	3,000
닭발/무항생제/국산	들판 냉동	500g	2,700
닭봉/무항생제/국산	들판 냉동	300g	4,200
닭분쇄육/무항생제/국산	들판 냉동	300g	3,500
백숙용통닭/무항생제/국산	들판 냉동	1마리(0.85~1kg)	7,300
삼계닭/무항생제/국산	들판 냉동	2마리	13,100
토막닭/무항생제/국산	들판 냉동	1kg	8,500
통닭/무항생제/국산	들판 냉동	1kg	7,900

오리고기/무항생제

백숙용오리/무항생제/국산	씨알살림축산 냉동	1.5kg	14,100
오리롤로스/무항생제/국산	씨알살림축산 냉동	500g	8,300
오리양념불고기/무항생제/국산	선농생활 냉동	500g	11,000
훈제오리/무항생제/국산	선농생활 냉동	350g	12,500

한우고기/Non-GMO

한우구이용갈비/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	800g	34,900
한우국갈비/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	10,800
한우국거리/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	12,400
한우등심/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	28,500
한우모듬구이용/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	31,500
한우반골꼬리/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.5kg	45,900
한우분쇄육/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	9,800
한우불고기/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우사골/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.8kg	52,600
한우산적/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우사브사브/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500
한우스지도가니/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	500g	12,300
한우안심/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	33,400
한우잡뼈/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	12,300
한우장조림/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우족/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	1족	53,000
한우차돌박이/Non-GMO/국산	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500

한우고기/유기

한우국갈비/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	15,300
한우등심/유기/국산	한들식품 냉동	600g	40,500
한우모듬구이용/유기/국산	한들식품 냉동	600g	44,500
한우반골꼬리/유기/국산	한들식품 냉동	1.5kg	64,300
한우분쇄육/유기/국산	한들식품 냉동	300g	13,900
한우불고기/유기/국산	한들식품 냉동	600g	32,300
한우사골/유기/국산	한들식품 냉동	1.8kg	74,500
한우사브사브용/유기/국산	한들식품 냉동	300g	16,500
한우스지도가니/유기/국산	한들식품 냉동	500g	17,200
한우안심/유기/국산	한들식품 냉동	600g	47,500
한우유아용분쇄/유기/국산	한들식품 냉동	200g	11,700
한우잡뼈/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	17,400
한우장조림/유기/국산	한들식품 냉동	600g	32,300
한우족/유기/국산	한들식품 냉동	1족	74,300
한우차돌박이/유기/국산	한들식품 냉동	300g	16,500

우리보리살림돼지고기

구이갈비/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	14,800
돈가스용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,400
등뼈/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	6,600
모듬구이/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	12,600
보쌈용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,200
불고기용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,000
사태살/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,200
삼겹살/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,000
장조림용/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,200
통배삼겹살/국산	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	13,400

돼지고기

돼지구이갈비/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	13,500
돼지등뼈/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	6,000
돼지모듬구이용/국산	한살림축산식품 냉동	600g	11,500
돼지목심살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	11,800
돼지분쇄육/국산	한살림축산식품 냉동	300g	2,900
돼지불고기/국산	한살림축산식품 냉동	600g	6,400
돼지사태살/찌개/국산	한살림축산식품 냉동	600g	7,500
돼지삼겹살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	12,800
돼지장조림/국산	한살림축산식품 냉동	600g	6,600
돼지찜갈비/국산	한살림축산식품 냉동	1kg	13,200
보쌈용돼지고기/국산	한살림축산식품 냉동	600g	7,500
통배삼겹살/국산	한살림축산식품 냉동	600g	12,200

과실

생장조절제와 수정제를 쓰지 않는 자연의 열매입니다. 믿을 수 있고 신선한 한살림 과일! 애용해주세요.

1/27부터 공급

감귤/비가림/국산 제주 유 냉장

3kg **17,500원**

겨우내 하우스 내에서 가온하지 않고 나무에 달린 채로 자연 완숙된 감귤입니다. 비닐하우스 안에서 수분을 적절히 조절해 당도가 높으며 맛과 향이 뛰어납니다.

금귤/국산 제주 유 무 냉장

500g **3,000원**

흔히 낑깡이라 불리는 2.5~3cm 정도의 작은 크기에 향기롭고 새콤하며, 끝맛이 약간 쓴 특징이 있습니다. 설탕에 절였다가 차로 드시면 좋습니다.

사과/국산

의성 상주 저 냉장 2kg **8,800원**
거창 의성 외 저 냉장 5kg **21,800원**
충주 외 무 냉장 1.5kg **9,100원**

달콤한 맛과 향이 가득한 만생종 사과입니다. 겉에 묻은 하얀가루는 친환경자재인 석회보르도액으로 식초를 탄 물에 씻으면 깨끗이 지워집니다.

배/국산

아산 외 유 냉장 대3개 **10,900원**
아산 외 유 냉장 대/5kg **29,000원**
아산 외 저 냉장 대3개 **7,900원**
아산 외 저 냉장 대/5kg **21,000원**

만생종 신고배입니다. 과육이 연하고 시원한 맛이 일품입니다. 지베렐린 등의 생장조절제를 사용하지 않습니다.

참다래/그린/국산

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

올해부터 60% 자연 후숙하여 공급합니다. 물품을 받으신 후 상온(18~22℃)에서 3~5일 정도 보관한 뒤 (너무) 말랑말랑해지기 전에 드세요.

단감/국산

담양 유 냉장 소5개 **4,600원**
담양 저인정 냉장 중5개 **4,000원**

2013년 수확한 부유품종의 단감입니다. 예부터 감이 유명한 담양 시목마을산. 아삭한 단감으로 비타민 C를 보충하세요.

딸기/미녀봉 외/국산

부여 논산 무 냉장
1kg **13,400원**

맛과 향이 우수한 미녀봉, 금향, 설향 품종입니다. 육모과정부터 전 과정에서 농약과 화학비료 없이 친환경 농자재, 천적 등을 사용하여 방재합니다.

곶감/둥시/국산

보은 괴산 무 냉장
15개 **14,000원**

농약 없이 키운 둥시 품종의 감을 깨끗이 깎아 하나씩 엮어 태양볕에 자연건조하였습니다. 둥시 품종의 곶감은 과실이 큰 편이며 당도가 높습니다.

견과

고소하고 신선한 숲 속의 맛을 전합니다

은행/국산

보은 초정 원주 홍천
500g **3,800원**

겉껍질을 깐 은행을 프라이팬에 볶아 마른 행주에 놓고 비비면 속껍질도 잘 벗겨집니다. 냉장고나 서늘한 곳에 보관하세요.

깐은행/국산

산내마을 냉동
150g **5,600원**

보은, 초정, 홍천 등에서 수매한 은행을 산내마을에서 껍질을 까서 공급합니다. 품질 유지를 위해 냉동으로 공급합니다.

건대추/국산

군위 저인정
500g **8,700원**

2013년산 알이 굵은 복조 품종의 대추를 산지에서 직접 말렸습니다. 따뜻한 대추차를 끓여 드시고, 겨울철 건강 챙기세요.

황장/국산

서남농협 택
120g **9,200원**

열을 가하지 않아 장의 속껍질이 그대로 남아있습니다. 껍질째 드셔도 좋습니다.

장/국산

서남농협 홍천 택
220g **14,500원**

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

깐호두/국산

산골농장 택
140g **18,600원**

영동에서 수매한 2013년산 호두를 한살림 가공산지인 산골농장에서 껍질을 벗겨 공급합니다. 냉장 보관하며 드세요.

2/3~2/14 적용

호두/안깐 것/국산

영동 외 택
300g 12,500↓**10,400원**

호두 주산지인 영동에서 2013년 수확한 호두입니다. 하루 한 알의 호두로 가족 건강을 챙겨보세요!

밤/국산

공주명율회 유 냉장 택
600g **5,600원**
충주 아산 외 유 무 냉장 택
1kg **7,300원**

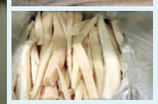
2013년산 햇밤입니다. 농약을 사용하지 않고 친환경 액비로만 방제하였습니다. 냉장 보관하여 생률로 드시면 맛이 더 좋습니다.

자주인증 한살림이 정한 생산출하 기준에 따라 제초제와 생장조절제는 일체 사용하지 않고 유기합성농약과 비료는 정해진 횟수와 기준량 이하로 사용된 것이 확인된 과실류입니다.

한살림자주인증

- 국가가 인증하는 저농약농산물의 신규 인증은 2010년도부터 중단되었습니다. 한살림이 이를 대신하여 2011년도부터 자주인증제도를 도입하여 시행하고 있습니다.
- 사과, 배, 복숭아, 단감, 자두, 대추, 대봉 등이 해당됩니다.(한살림은 국가가 인증한 공인인증기관은 아닙니다.)

생산지 탐방 | 한살림서울북동지부 가공품위원회/경기도 양평 원원농수산



원재료부터 손질 과정까지 믿고 먹을 수 있는 안전한 한살림 수산물

글 **이희원** 한살림서울북동지부 가공품분과장

첫눈이 펑펑 내리던 날, 경기도 양평에 있는 원원농수산으로 산지탐방을 다녀왔다. 멀리서도 눈에 띄는 빨간 지붕 건물에 도착하자 비릿한 바다 냄새가 우리를 반겼다. 2001년 설립된 원원농수산은 2003년부터 한살림에 물품을 내기 시작해 현재 해물모음, 오만둥이, 새우살, 참바지락살, 홍합살, 유아식용대구순살, 이유식용대구다짐살 등을 공급하고 있다. 각각의 수산물이 가장 맛있는 제철에 여수, 고창, 통영, 대천 등에서 생물을 수매하여 현지에서 손질 후 급속 냉동시켜 보관한다. 국내산 수산물만 공급하며 바지락살이나 홍합살 등의 양식 수산물은 인공사료 없이 성장환경만 조성해 키운다고 한다.

김영준 대표로부터 간략한 설명을 들은 후 위생복과 마스크를 갖춰 입고 에어샤워 등 작업장을 둘러볼 채비를 했다. 제일 먼저 새우 손질 과정을 지켜볼 수 있었다. 남해에서 채취한 자연산 새우는 현지에서 어민들이 수작업으로 껍질을 벗긴 후 살이 상하지 않게 급랭시켜 원원농수산으로 보내온다. 이곳 작업장에서 2차로 남은 껍질을 제거한 뒤 중량을 재고, 얼음막 코팅을 하여 포장한다. 포장 후에는 금속탐지기를 거쳐 마지막 점검을 한다. 생산자께서는 품질 유지를 위해 물코팅을 시킨 새우나 조갯살 등은 조리의 마지막 단계에 넣어야 더욱 맛있다며, 처음부터 넣게 되면 질겨지고 풍미가 줄어든다고 말씀해 주셨다.

두 번째로 유아식용대구순살 작업장으로 이동했다. 국내산 대구의 머리를 절단한 뒤 이등분해 내장과 지느러미를 제거하고 가시를 골라내는 작업을 2회 한다. 비린 맛이 날 수 있는 붉은 살은 제거하고 뽀얀 흰 살만 골라내어 절단한다. 절단 작업 중에도 혹여 남아있을지 모르는 작은 가시나 이물질을 제거하기 위해 밝은 조명을 설치해 놓고 자세히 살펴보는 모습에서 생산자님의 세심함을 엿볼 수 있었다.

포장이 끝난 물품들은 냉동 보관창고로 옮겨진다. 창고 안이 무척 깔끔하게 정리되어 있어 인상적이었다. 재고를 많이 쌓아두지 않고 필요한 물량 만큼씩만 작업하여 수산물의 신선도와 맛을 유지하고 있다고 한다. 작업장은 해썹(HAPPC 식품위해요소중점관리기준) 인증을 받아 매우 청결하고 깔끔했다. 수산물을 처리하다 보니 물 사용이 많은 편인데, 사용하는 물은 모두 지하수를 사용하며 이 물은 공무원이 입회한 가운데 54가지 항목에 대한 수질검사를 하고 있다고 한다. 오수나 폐수 또한 자체 하수 종말 처리장으로 보내 철저히 관리하고 있었다.

원원농수산에서는 식품이 오염되는 것을 막기 위해 제품의 입고, 가공, 포장, 출고 과정을 체계적으로 관리하고 있었다. 어느 것 하나 흐트러짐 없이 관리되고 있는 모습이 매우 인상 깊었다.

일본 원전사고 이후 수산물에 대한 걱정이 무척 많아졌다. 한살림도 예외는 아닐 것이라고 생각했는데, 나는 생산자님의 말씀을 듣고 깜짝 놀랐다. 후쿠시마 사고 이후에도 원원농수산의 수산물 출하량은 변함이 없었단다. 원원농수산을 믿고 이용해주시는 한살림 조합원들에게 감사하다고 하시며 고개 숙여 인사하는 모습에 왠지 모를 뭉클함과 뿌듯함이 밀려왔다. 조합원님들 믿음에 보답하기 위해 앞으로도 열심히 하시겠다며 환하게 웃는 직원분들을 보니 수산물에 대한 걱정이 저절로 사라졌다.

탐방을 마치고 돌아오는 길 나와 분과원들 모두 행복하고 뿌듯했다. 그것은 아마도 믿고 이용할 수 있는 안전한 수산물이 있다는 안도감 때문일 것이다. 흰 눈이 펑펑 내린다. 오늘 저녁은 뜨끈한 해물탕을 끓여야겠다.

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 주원료가 국산인 가공품입니다.

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

숲살림을 생각하며 고지비율 100% 재생지로 만들었습니다.