사람과 사람 사람과 자연

한살림

2014 한살림 소식 장보기 안내 511호

9

9월15일~9월28일

추분(秋分, 9월 23일) 즈음

여름 더위가 아직 남아있지만, 점차 밤이 길어지며 가을이 깊어간다. 부지런히 논밭을 돌면서 곡식이 여무는지 살펴보고, 때맞춰 거두어야 한다. 백곡이 풍성하며, 가을걷이로 일이 많다. 호박고지, 박고지, 고구마순도 이맘때 거두고 산채를 말려 묵나물을 준비한다. 김장 무, 배추 농사도 부지런히 돌본다.

그릇 운틴가마 무쇠전골팬
요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

미안합니다
잊지않겠습니다
유가족들의 염원대로 진실규명 위한
특별법이 제정되기를 희망합니다

02 이즈음 밥상 두부황태전골
03 살림의 마음 '밥이 힘쓰지 사람이 힘쓰는 줄 알아?'
04~13, 16~21 한살림 물품안내
14~15 눈여겨 볼 이 물품 한살림 가을밥상 행복담음전
19 볼수록 뜻 깊은 이 물품 제주백조기어묵
27 안심 한살림 방사성물질 검사 안내, 자주점검 소식

숲살림을 생각하며 고지함량 100%
재생지로 만들었습니다

방사성물질 검사결과

한살림은 7월 30일(수)부터 8월 28일(목)까지 '황태포' '제주백조기어묵' 등 총 28개 물품에 대해 방사성물질 검사를 진행했습니다. 이중 황태류에서 한살림 자주기준치 이하의 미량이지만 세슘137이 검출되었습니다. 자세한 내용은 27면에서 확인할 수 있습니다. ● 27면 참조

한살림

발행처 한살림연합 **발행인** 이상국
서울시 중구 장충단로 213(광희동 2가) 동훈빌딩 4층, 5층
T. 02-6715-0800 F. 02-6715-0818
http://www.hansalim.or.kr hansalim@hansalim.or.kr
밥 한 그릇 우리에게 오기까지 온 우주가 힘 모으듯 한살림 가족도 사람과 자연 사람과 사람이 함께 사는 길 갑니다

이즈음 밥상

따끈한 국물이 생각날 때, 보글보글 두부황태전골

뜨거운 한낮의 태양 아래서 손 부채질을 하다가도 저녁 무렵 팔을 스치는 바람에 문득 뜨끈한 국물 한 그릇이 떠오르는 계절. 여름과 가을 사이를 지나며 밥상 온도는 조금씩 달라진다. 냉국, 풋고추, 열무 등 한여름 더위를 가시게 하던 여름 밥상은 따끈한 국물과 햅쌀밥, 따뜻하게 볶아낸 나물이 오르는 가을 밥상으로 바뀌어 간다. 시원하고 담백한 국물이 생각할 때 두부황태전골 끓여보자. 추석 연휴 마음껏 즐긴 기름진 음식 탓에 지쳐있는 속을 달래는 데도 그만이다. 흡사 사골국물을 연상케 하는 뽀얀 빛깔의 시원한 국물, 황태의 깊은 맛이 배어든 단단하고 고소한 두부, 보들보들해진 황태살, 부드럽게 익은 무를 건져 먹다 보면 하루의 피로가 저만치 달아난다. 가족이 모여 앉아 보글보글 끓는 전골냄비를 사이에 두고 뜨끈한 국물을 나누며 얼마 남지 않은 한 해를 위한 살뜰한 계획을 세워보는 것은 어떨까. ● 기사는 2 · 3면에 이어집니다

엄마표 매실소스찹쌀탕수육

한살림서울 요리학교 선생님이 안내하는 건강밥상. 물에 불릴 필요없어 요리가 간편한 자른미역으로 만드는 미역부각, 탕수육이나 잡채용으로 좋은 등심채썰기로 만드는 달콤한 찹쌀탕수육. *자세한 내용은 3면에서 확인하세요.

2014년산 햅쌀이 공급됩니다

9월 15일(월)부터 2014년산 햅쌀이 공급됩니다. 햇살과 바람, 우렁이와 함께 키운 정직한 땀의 결실, 한살림 쌀. 넉넉히 공급받아 소중한 이웃과 함께 나누세요.

한살림 가을밥상 행복담음전

9월 29일(월)부터 10월 26일(일)까지 4주간 펼쳐지는 매주 다른 행복. 가을 산과 들로 떠나요, 원기를 채워요, 건강식품으로 힘내요, 식탁에 건강한 맛을 더해요 등의 기획으로 준비된 다양한 물품. 가벼운 마음으로 더 넉넉하게 한살림 하세요. *자세한 내용은 14~15면에서 확인하세요.

이즈음 밥상

두부황태전골 이렇게 준비하세요

재료 황태포 1마리, 두부 1모, 무 200g, 대파 1뿌리, 청양고추 1개, 들기름 1큰술, 국간장 1/2큰술, 소금 2/3작은술, 황태육수 5컵(1ℓ) **황태포 양념** 다진마늘 1/2큰술, 청주 1큰술, 국간장 1/2큰술, 들기름 1큰술

방법 1 냄비에 황태포 대가리, 지느러미, 꼬리, 껍질, 무, 물을 넣고 끓여 황태육수를 낸다. 2 잘라둔 황태포 몸통은 흐르는 물에 가볍게 적신 후 반으로 접어 물기를 꼭 짠다. 3 2의 황태포를 사방 3cm 크기로 썬 후 황태포 양념에 재워 10분간 둔다. 4 황태육수를 만들고 건져두었던 무는 모양대로 1cm 두께로 썰고, 두부도 1cm 두께로 썰고, 대파와 청양고추는 어슷 썬다. 5 달군 전골냄비에 들기름을 두르고 3을 넣어 중불에서 3분간 볶는다. 6 4의 무, 두부, 대파, 청양고추를 5의 전골냄비에 돌려 담고, 황태포를 가운데에 담은 후 1의 맛국물을 붓고 끓이다 국간장, 소금으로 간한다.

1 황태 대가리와 무와 파를 함께 넣어 끓이면 진하고 담백한 국물이 됩니다.

2-3 황태포에 양념이 잘 스며들도록 조물조물 버무린 뒤 10분간 둡니다.

4 전골 재료는 모든 재료를 한 번에 볼 수 있도록 담아 먹는 요리인 만큼, 재료를 비슷한 크기로 손질하는 것이 모양도 예쁘고 익는 속도도 비슷해집니다.

5 미리 황태를 볶아 비린내도 제거하고, 들기름과 양념이 황태에 잘 배도록 합니다.

6 센 불에서 바글바글 끓인 후 식탁으로 옮겨 버너에서 약한 불로 끓이면서 먹어도 좋습니다.

볼수록 기특한 한살림두부

한살림두부를 생산하는 푸른들영농조합은 1999년 아산에서 5명의 농민이 힘을 모아 콩나물공장을 열면서 시작되었습니다. 이들은 콩농사만으로는 생계 유지가 어렵다고 판단해 직접 농사지은 국산 콩으로 농약이나 성장촉진제 없이 안전하게 콩나물을 길러 한살림에 내고 수익은 고스란히 지역의 미래를 위해 재투자했습니다.

이렇게 아산지역의 한살림 생산자들이 모여 논농사, 밭농사와 축산이 결합되는 지역 생태순환농업을 꿈꾸며 푸른들영농조합법인을 만들었습니다. 콩을 재배해 두부, 두유, 콩나물의 가공원료로 사용하고 콩깍지와 두부 부산물인 콩비지, 논농사에서 나오는 미강과 볏짚은 축산의 사료로 사용하며 여기서 나오는 소똥은 다시 논과 밭으로 되돌아가 땅을 비옥하게 하는 생태순환이 이루어지고 있습니다.

한살림두부 생산으로 소비되는 콩은 한 해 500톤 가량으로 아산지역에서 나는 콩만으로는 부족해 다른 지역 한살림 생산자들이 기른 것을 보태고 여기서도 모자란 것은 농협을 통해 수매해 충당합니다. 콩은 상온의 일반창고에 두면 맛이 떨어지기 때문에 저온저장고에서 영상 5도를 유지하여 보관하고, 물은 지하수와 상수도를 함께 쓰는데 이 지역은 주변이 논밭으로 이루어져 물이 깨끗하고 좋은 편입니다.

좋은 콩과 물에 더해 보다 건강한 두부를 공급하기 위해 9월부터는 새롭게 해썹(HACCP 위해요소 중점관리기준) 수준으로 위생수준과 냉각시설을 정비하였습니다. 친환경 농사를 실천하는 농민들의 손으로 산지에 직접 세운 공장에서 논밭과 축산이 생태적으로 순환되게 하겠다는 뜻을 담고 있는 한살림 두부. 장바구니에 생명을 살리고 지구를 지키는 마음이 담긴 두부 한 모, 더 담아주세요.

황태포 2013년 12월부터 올해 3월까지 강원도 산골 덕장에서 얼었다 녹았다를 반복하며 건조한 황태. 영양이 풍부하며 구수한 맛이 좋습니다.

중파 맛있는 국물요리에 빠지지 않은 파. 송송 썰어 냉동보관했다가 조리할 때 바로 넣으세요.

9월의 어린이 밥상

제철 음식 위주로 먹어요

어린이를 위해 영양과 건강을 생각하며 한살림 물품으로 차린 식단표입니다. 어린이를 위한 밥상을 차릴 때 참고하세요.

들깨토란탕
토란껍질을 벗길 때 장갑을 껴야 손이 아리지 않습니다. 깐 토란은 쌀뜨물에 담갔다 끓이면 아린 맛을 없앨 수 있습니다.

월	화	수	목	금	토~일
잡곡밥 파프리카소시지볶음 고구마순김치	콩나물밥 양념장 된장국 견과류멸치볶음	밥밥 소고기채소꼬치* 도라지나물	햅쌀밥 낙지연포탕 깻잎김치	현미밥 들깨토란탕* 갈치조림 무말랭이무침	꼬마김밥 계란파국
감자수제비 포도	오색송편 사과당근즙	사과	복숭아	찰보리빵 메론	단호박죽*

단호박죽
넉넉하게 끓여두었다가 냉장고에 보관하여 차갑게 먹어도 맛있습니다.

※ '한살림 어린이 밥상 차림'은 모두의 생명밥상을 꿈꾸는 한살림서울 식생활위원회(http://moim.hansalim.or.kr/LIVIGFOOD)에서 제공됩니다.

콕콕 요리법

소고기채소꼬치

재료 한우산적 300g, 파프리카 1/2개, 방울토마토 3개 이상, 브로컬리 1/2개, 양파 1/2개, 산적용 꽃이 **양념장** 배농축액 3큰술, 남촌포도주 또는 청주 2큰술, 다진양파 2큰술, 조선간장 1/2큰술, 진간장1/2큰술, 마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 후추 약간, 참기름 약간

방법 1 한우산적은 종이행주로 핏물을 충분히 뺀다. 2 1의 소고기에 배농축액과 남촌포도주(또는 청주), 다진양파를 넣고, 1시간 정도 숙성시킨다. 3 분량의 재료로 양념장을 만든다. 4 2의 고기를 3의 양념장에 버무리고, 참기름을 넣어 마무리한다. 5 브로컬리는 끓는 물에 살짝 데치고, 방울토마토는 십자모양으로 칼집을 내서 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗긴다. 파프리카와 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어 팬에 살짝 볶는다. 6 달궈진 팬에 현미유를 약간 두른 후 고기를 굽는다. 7. 산적용 꽃이에 고기, 파프리카, 양파, 방울토마토, 고기 순으로 꽂는다.

*채소는 집에 있는 것이나 좋아하는 것을 사용해도 좋다.
*양념한 고기는 하루 정도 재워두면 더 부드럽고 맛있다.

계절 밥상

새로 나온 자른미역으로 만든

미역자반

재료 자른미역 20g, 현미유 2큰술, 설탕 1큰술, 깨소금 1큰술

방법 1 팬에 기름을 넉넉히 두르고 충분히 달군다. 2 1에 자른미역을 넣고 재빨리 저으면서 고루 볶는다. 3 2의 미역을 파릇하게 볶아 불에서 내리고 깨소금과 설탕을 넣고 고루 섞는다. 4 뚜껑 있는 용기에 담아 마른 반찬으로 두고 먹는다.

그릇 청강도예 못난이 개인접시 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

자른미역
자연의선물 대
50g **1,400**원
완도 앞바다에서 자란 미역을 잘게 잘라 건조시켜 물에 넣으면 금방 불어집니다. 손쉽게 바로 조리해서 드실 수 있습니다.

볶은참깨
살림농산 대
150g **6,200**원
요리의 화룡점정. 볶은참깨. 100% 국산 참깨를 정성껏 볶아 향이 우수하며, 맛이 고소합니다.

새로 나온 등심채썰기로 만든

매실소스찹쌀탕수육

재료 등심채썰기 300g, 건목이버섯 4장, 팽이버섯 1/3봉지, 양파 1/2개, 튀김기름 **고기밑간** 청주, 소금, 후춧가루 약간씩 **튀김옷** 찹쌀가루 3큰술, 녹말가루 1/2컵, 물 1컵 **탕수소스** 물 1컵, 알비트 한 조각, 식초 2큰술, 매실액 5큰술, 소금 1/2큰술, 후춧가루 약간, 녹말물

방법 1 등심채썰기는 청주, 소금과 후춧가루로 밑간해둔다. 2 튀김옷은 물에 녹말가루를 풀어 양금을 낸 후 윗물을 버리고, 양금에 찹쌀가루를 섞어 1의 돼지고기에 고루 발라 180℃ 튀김기름에 튀긴다. ※ 튀김반죽에 튀김기름을 1큰술 넣어주면 반죽이 붙지 않고 떼기 편하며 부풀면서 바삭하게 튀겨진다. 3 물에 불린 목이버섯은 채 썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 2cm 길이로 썬다. 양파는 사방 3cm 크기로 썬다. 4 냄비에 알비트, 물, 식초, 매실액, 소금, 후춧가루를 넣고 끓으면 목이버섯과 팽이버섯, 양파를 넣고 녹말물을 부어 걸쭉하게 소스를 만든다. 5 튀긴 돼지고기를 그릇에 담고 먹기 직전에 4의 소스를 곁들여 먹는다.

그릇 청강도예 푸른햇살접시 대 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

등심채썰기
한살림축산식품/씨알살림축산 생동
300g **4,200**원
우리보리살림돼지고기의 등심 부위를 탕수육에 이용하기 좋은 크기로 썰어 공급합니다. 가정에서 조금 더 얇게 썰어 잡채용으로도 이용하셔도 좋습니다.

찹쌀가루
괴산잡곡 무 대
500g **3,200**원
한살림 농가에서 재배한 무농약 이상의 국산 찹쌀로 만든 건식 찹쌀가루. 새알심, 부침이나 경단 등을 만들 때 사용하세요.

살림의 마음

'밥이 힘쓰지 사람이 힘쓰는 줄 알아?'

글 한창훈

'내 어렸을 때 아이들은 모두 결핍 덩어리들이었다. 빼빼 마른 데다 비리비리했다. 툭 하면 뾰두라지가 나고 버짐이 피었으며 기계충을 앓았다. 그때 주로 먹은 것이 보리나 조, 수수, 고구마, 돼지감자 같은 거였다. 지금은 모두 건강식으로 구분되는 것들이다. 하지만 그렇게들 아프고 볼품없었다. 이 애들이 딱 한 번 좋아지는데 바로 추수 이후다. 쌀밥을 먹을 수 있기 때문에. 사흘만 쌀밥을 먹으면 살이 붙어 얼굴 때깔이 달라지고 이런저런 잡병이 없어졌다. 그래서 나는 그때나 지금이나 쌀밥을 최고로 친다…'

오래전 소설가 남정현 선생께서 강연 때 하신 말씀이다. 결핍의 대명사였던 거친 곡식들이 갑자기 건강식품으로 추앙받는 이유는 인류 역사에서 처음으로 만난 음식의 풍요 때문이다. 그리고 이제는 그 과잉 때문에 병이 생긴다.

나도 오랫동안 마시고 피워온 몸이라 이런저런 탈이 났고 그것 때문에 잡곡을 사 들고 온다. 만나는 의사마다, 뭐 좀 안다는 사람마다, 심지어는 텔레비전 채널마다 그런 것을 먹어야 한다고 잔소리를 하기 때문이다. 이거 안 먹으면 큰일 날 것처럼 말한다(웃기는 게 이 텔레비전이다. 성인병과 현대인의 질병 특징에 관해 설명하면서 과식 안 해야 하고 고기 덜 먹어야 하고 짜게 먹으면 절대 안 된다고 떠들고 나서 광고한 다음 기다렸다는 듯이 이른바 맛집 소개를 한다. 잔뜩 삼켜대는 모습을 클로즈업하면서 찾아가 먹어보라고 부추긴다).

그러나 내게는 쌀밥이 최고다. 원고를 마치고 나가떨어지거나 컨디션이 좋지 않아 허기가 지면, 그러니까 나 자신을 좀 위로해줄 필요가 있을 때 쌀밥을 짓는다. 김이 오르는 고슬고슬한 밥. 입안에 퍼지는 고소한 풍미. 그것처럼 맛있는 게 없다. 이걸 먹으면 힘이 난다. 남정현 선생이나 나뿐만이 아니다.

예전에는 쌀밥의 힘을 확인하기 쉬웠다. 정태춘의 노래처럼 '이 땅이 좁다고 느끼던 시절 방랑자처럼 떠돌' 때 만났던, 일하는 사람들의 고봉밥만 떠올려봐도 그렇다. 초록색 논을 배경으로 허리 굽히고 있던 농부나 공사현장, 이런저런 공장에서 만난 사람들은 '밥이 힘쓰지 사람이 힘쓰는 줄 알아?' 소리를 했다. 그리고 나에게도 잔뜩 밥을 담아주고 일을 시켰다. 밥을 먹고 나서 다음 밥을 벌기 위해 수고를 하는 존재. 하긴 그게 사람이었다. 고기보다 탄수화물이 에너지로 더 빨리 전환된다는 것은 나중에 알았다.

밥에는 그런 물리적인 원인만 들어있는 게 아니다. 나는 밥 차려주는 손이 가장 아름답다고 여러 번 떠든 적이 있다. 그 손에 모성과 휴머니즘이 들어있기 때문이다. 상대를 가엽게 바라보는 마음. 이를테면 이런 풍경이 있었다.

지금 나는 고향 섬에서 살고 있다. 예전에 마을과 떨어져 고개 너머에서 외따로 살 때였다. 그런 곳은 겨울이 오면 아주 혹독해진다. 춥고 쓸쓸하다. 며칠 버티다가 마을로 내려가면 할머니는 혀를 끌끌 차며 냉장고를 열었다. 그리고 차려온 밥상. 겨울밤 찬바람이 지붕을 휩쓸고 지나가는데 그 아래서 받아 든, 톳나물 무침에 어묵국, 파김치에 고등어구이. 그리고 윤기 흐르는 쌀밥 한 그릇. 그러면 나는 공연히 할머니 손을 붙들고 일분쯤 있곤 했다. 지금도 종종 떠오른다.

글을 쓴 한창훈님은 소설집 〈바다가 아름다운 이유〉 〈가던 새 본다〉 〈세상의 끝으로 간 사람〉 〈청춘가를 불러요〉 등과 장편 〈홍합〉 〈섬, 나는 세상 끝을 산다〉 〈열 여섯의 섬〉 〈꽃의 나라〉를 낸 소설가입니다. 산문집으로는 〈한창훈의 향연〉 〈내 밥상위의 자산어보〉 〈내 술상위의 자산어보〉가 있습니다. 한겨레문학상, 요산문학상, 허균문학작가상 등을 받았으며 현재 고향인 전남 거문도에서 살며 바다의 생명력 가득한 글들을 쓰고 있습니다.

새로 나옵니다

9/15부터 공급

제주백조기 어묵
탐나씨푸드 냉장
120g(3조각) **3,600**원

현미유에 고소하게 튀겨낸 쫄깃한 어묵

제주백조기 찐어묵
탐나씨푸드 냉장
120g(3조각) **3,400**원

기름에 튀기지 않아 더욱 담백하고 고소한 어묵

제주백조기 모듬어묵
탐나씨푸드 냉장
210g(9조각) **5,900**원

볶음이나 탕에 이용하기 좋은 다양한 모양의 어묵

국내산 백조기살로 만든 고급 어묵이 새로 나왔습니다.

생산지 이야기 **제주탐나씨푸드**

우리나라에서는 처음으로 백조기를 직접 연육으로 가공해 어묵을 생산하는 제주탐나씨푸드는 청정 제주수산물을 이용해 제주에서 직접 어묵을 제조하는 가공생산지입니다. 원재료의 입고부터 출하까지 전 과정을 직접 관리하고 있으며 신선한 원료를 선별하여 해썹(HACCP 위해요소중점관리) 인증을 통한 철저한 위생관리 아래 물품을 만듭니다.

제주백조기어묵은 겨울철 제주 연근해에서 잡은 백조기를 선어 상태에서 직접 가공하기 때문에 솔비톨, 인산염 등의 화학첨가물을 사용하지 않습니다.
제주에서 생산된 채소류와 한살림 가공생산지에서 만든 어묵소스(사랑과정성), 해물엑기스(한국미연)를 부재료로 사용하여 믿을 수 있습니다.

9/22부터 공급

선비콩 토종
흙살림 무 택
500g **8,000**원

토종콩. 초록빛깔 껍질에 눈 양편으로 검은 점이 있고 선비잡이콩이라고도 불립니다. 검은색 반점이 양반들의 갓 모양을 닮았다하여 붙여진 이름입니다. 서리태처럼 밥이나 떡, 장을 담글 때 넣으면 좋습니다. 맛이 담백해 물리지 않습니다.

삶은찰옥수수
한두레영농조합 냉장
3개 **4,800**원

홍천에서 재배한 무농약 찰옥수수를 바로 삶아 진공 포장해 냉장보관한 뒤 공급합니다. 쫀득하고 부드러운 식감과 고소한 맛이 살아있습니다. 포장을 뜯은 후 끓는 물에 10분 정도 데워 드세요.

누리봄 온몸용로션
물살림 택
300㎖ **10,500**원

저자극 천연성분과 국내산 유기농 녹차, 알로에, 쌀겨 추출물로 만든 온몸용 로션입니다. 끈적임 없이 빠르게 흡수되며 피부를 촉촉하게 유지해 줍니다. 100% 천연 에센셜 향을 사용하여 은은하고 편안한 향이 납니다.

변경됩니다

9/22부터 변경

다용도세척제
물살림 택
500㎖ **3,300**원

거품식 펌프로 변경하여 이용이 편해졌고 냄새도 개선되었습니다. 욕실의 물때와 찌든때 제거에 효과적이며, 산소계표백제를 사용해 의류의 부분 세탁 등 다용한 용도로 사용할 수 있습니다.

매장으로만 공급됩니다

9/29부터

냉동딸기 ※ 매장으로만 공급됩니다
부여 논산 무
500g **4,200**원

봄철 공급되는 신선한 한살림 무농약 딸기를 선별하여 꼭지를 제거한 뒤 깨끗하게 씻어 급속냉동하여 신선함이 살아있습니다.

생산지 이야기 **소부리영농조합법인/논산그린공동체**

충남 부여 소부리영농조합와 논산그린공동체에서 봄철에 수확한 한살림 딸기입니다. 한살림 딸기는 육묘부터 재배 전 과정에서 일체의 화학방제를 하지 않습니다. 육묘에서부터 수확까지 약 15개월, 한살림 딸기는 오랜 시간동안 친환경재배의 어려움을 이겨낸 인내와 이른 새벽부터 쏟은 농부들의 정직한 땀이 스며 있습니다.

특별품 예약기간 9/15(월)~26(금)

공급기간 10/6(월)~10(금)

2014년 가을겨울 침구기획전

별무리봄가을이불 황토/참숯/소목/부평초
약초보감
퀸(200cm×230cm) **185,000**원
싱글(160cm×210cm) **145,000**원

10온스 솜을 누벼 간절기에 사용하기 좋은 별무리봄가을이불입니다. 40수 면원단 제직 시 꼬임 무늬를 주어 보송보송하면서 몸에 달라붙지 않고 겉감과 솜 모두 천연염색하여 특유의 그윽한 향과 사용감을 느끼실 수 있습니다.

다시 공급됩니다

공급중

우엉	연꽃마을 무 냉장	300g	5,000원
청포도	옥천 영동 외 유 냉장	1.5kg	16,200원
사과	거창 의성 외 저 냉장	5kg	20,800원
배	아산 여주 외 유 냉장	대3개	7,700원

9/15부터 공급

기장	택	500g	5,300원
채심	홍천 유 냉장	300g	2,300원

9/17부터 공급

배	아산 여주 외 저 냉장	대5kg	20,000원

9/18부터 공급

쪽파	부여 무 냉장	500g	2,300원

9/22부터 공급

냉동찰옥수수 삶은 것	흙사랑영농조합 유 냉동	3개	4,400원
자연산돌다시마	에코푸드코리아 저 택	250g	6,200원
콩죽	콩세알 냉장	400g	2,700원
무장아찌	다농식품 냉장	500g	7,600원
채소품은빵	팔당올가닉후드 냉장	85g	2,200원 ※매장만 공급
냉동백미깨송편	화성한과 냉동	500g	7,200원
천연염색마스크	약초보감 택	성인(참숯/소목/쪽)1개	3,800원
	택	아동(참숯/소목/쪽)1개	3,500원

밥 한 그릇 우리에게 오기까지 온 우주가 힘 모으듯 한살림가족도 사람과 자연 사람과 사람이 함께 사는 길 갑니다

쌀

제초제와 화학비료 없이 우렁이와 투구새우 등 다양한 논 생물들이 숨 쉬는 논에서 손으로 김을 매며 키운 생명의 쌀입니다

2014년산 햅쌀이 공급됩니다.

※ 햇찹쌀은 10월 초 공급 예정입니다.

현미 유 택
4kg **16,100**원

현미에는 식이섬유와 혈관 건강에 도움을 주는 불포화지방산이 풍부합니다. 비타민과 무기질이 풍부한 현미를 섭취하면 몸의 저항력과 면역력을 키우는데 도움을 줍니다.

멥쌀

오분도미	유 택	2kg	8,400
	유 택	4kg	16,500
	유 택	8kg	32,300
백미	유 택	2kg	8,600
	유 택	4kg	16,900
	유 택	8kg	33,000
현미	유 택	2kg	8,200
	유 택	8kg	31,400

찹쌀

찹쌀백미	유 택	2kg	9,300
	유 택	4kg	18,200
찹쌀현미	유 택	2kg	8,900
	유 택	4kg	17,500

우렁이와 함께 농사지은 한살림 쌀

생산지 괴산 당진 보은 부안 부여 산청 상주 아산 안성 여주 연기 예산 의성 음성 진안 진천 함양 해남 홍천 횡성

도정지 뫼내뜰영농조합 푸른들영농조합

한살림 쌀 이렇게 보관하세요
자연과 사람의 손길로만 정성껏 유기재배한 한살림 쌀은 영양이 풍부해 따뜻한 실내에서는 곰팡이가 피거나 벌레가 생길 수 있어, 옹기나 밀폐용기에 담아 냉장 보관하는 것이 좋습니다. 한살림 쌀은 조합원들의 주문량에 따라 7일 이내에 도정해서 공급합니다.

아이들의 미래, 한살림 쌀이 지켜요

쌀에는 물품가격뿐 아니라 논의 홍수 조절 기능, 지하수 함양 기능, 대기 정화 기능, 수질 정화 기능, 식물 서식지로서의 기능 등 돈으로 환산할 수 없는 큰 가치가 담겨 있습니다. 지난 10년 사이 사라진 논은 23만ha에 달하며, 1980년대 132kg에 달하던 1인당 쌀 소비량은 2013년 67kg까지 떨어졌습니다. 쌀 한 말(8kg)을 소비하면 논 6평을 지킬 수 있습니다. **한살림 약 45만 세대 조합원댁에서 하루 한 그릇씩 꾸준히 쌀을 소비하면 생명이 살아있는 논 507ha(1,534만 평)이 늘어납니다.**

잡곡

수입산 잡곡에 밀려 설 자리를 잃어가고 기후변화로 재배도 더욱 힘들어졌지만 묵묵히 땀 흘려 기른 국산 잡곡입니다

녹미 유 택
1kg **7,700**원

현미처럼 껍질만 벗겨 도정하였습니다. 쌀과 함께 밥을 지으면 쫀득한 찰기를 더하며, 오래 씹을수록 고소한 맛이 납니다.

들깨 무 택
300g **5,200**원

기름을 짜거나 가루를 내어 양념으로 쓰기고 하며 강정으로도 좋습니다. 깨끗이 씻어 그대로 씹어 드시면 심한 변비증을 치료하는데 도움을 줍니다.

혼합8곡 택
500g **5,200**원 1kg **9,700**원

차조, 수수, 서리태, 붉은팥, 백태, 보리, 기장, 율무 등 국내산 잡곡 8종류를 먹기 좋은 비율로 섞었습니다. 콩, 팥, 율무는 껍질을 벗겨 잘게 부수어 담았습니다.

생알땅콩 무 냉장
500g **11,600**원

껍질째 저온저장창고에 보관하였다가 공급하기 전 탈각하여 공급합니다. 멸치볶음이나 조림 반찬 등에 넣으시면 요리에 영양과 맛을 더해 줍니다.

수수 무 택
500g **6,100**원

찰수수로 따뜻한 성질을 가지고 있어 손발이 차고 냉기가 도는 분에게 좋습니다. 술이나 경단으로 많이 이용되며 속에 앙금을 넣은 수수부꾸미도 별미입니다.

발아삼색미 유 택
자연나라
800g **9,200**원

현미 50%, 찰현미 30%, 흑미 20%가 각각의 구성비율에 맞춰 개별 포장 없이 혼합되어 있습니다. 씻지 않고 그대로 밥을 지어도 되는 쌀로, 별도로 물에 불리지 않아도 됩니다.

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.

오늘의 집밥

아버지 위암을 이겨낸 밥상

몇 년 전 위암 판정을 받았던 아버지 때문에 우리 집에는 큰 변화가 있었습니다. 수술만 하면 어느 정도 완쾌가 될 것이라는 희망적인 이야기를 들었지만, 책과 인터넷을 찾으며 알게 된 한살림을 통해 식단부터 바꾸었습니다. 아버지는 평생 흰 쌀밥만을 고집하시고 늘 고기반찬이 있어야 식사를 하셨던 터라 채소 위주의 식단에 적응하는데 많이 고생하셨습니다. 몇 개월 후 이전과 다르게 건강한 상태에서 수술했기 때문에 결과가 더 좋았다는 생각이 듭니다. 지금도 한살림 현미와 다양한 잡곡을 섞어 지은 밥과 단호박, 가지, 고추 등 제철채소 그리고 암환자에게도 좋다는 오리고기 식단으로 푸짐하면서도 건강하게 들고 계십니다. 앞으로도 더 오래오래 저희 곁에 계시기를 바라는 마음에서 아침을 차려드렸습니다. 글 · 사진 **김수희** 한살림서울 조합원

'오늘의 집밥' 사연을 공모합니다. 점심 도시락, 도란도란 우리 집 저녁 식탁 등 한살림 쌀로 차린 밥상을 소개해 주세요.

보내주실 것 가족 식사 사진 혹은 밥상 사진, 한살림 쌀과 물품에 대한 짧은 소감
보내실 곳 ☎02-6715-0825, notes@hansalim.or.kr

※ 사연이 채택된 조합원께는 **한살림현미 8kg**을 선물로 드립니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

잡곡

검정깨	택	300g	10,600 ●
검정콩	유 택	500g	6,300 ●
검정팥	택	500g	4,500 ●
기장	택	500g	5,300 ● ●
			9/15부터 공급
깐녹두	택	500g	8,500 ●
메주콩	유 택	500g	5,100 ●
보리	무 택	1kg	4,500 ●
볶은알땅콩	유 택	400g	11,800 ●
서리콩	유 택	500g	7,000 ●
선비콩 토종	무 택	500g	8,000 ● ●
			9/22부터 공급
적미	유 택	1kg	7,700 ●
쥐눈이콩	택	500g	4,200 ●
차조	택	500g	3,800 ●
찰보리	무 택	1kg	3,800 ●
찰옥수수쌀	유 택	500g	4,700 ●
참깨	택	300g	7,900 ●
콩나물콩	무 택	500g	6,500 ●
통녹두	택	500g	6,500 ●
통밀쌀 이분도통밀	무 택	1kg	2,900 ●
팥	택	500g	4,600 ●
혼합5곡	택	500g	5,100 ●
	택	1kg	9,400 ●
흑미	유 무 택	1kg	7,700 ●

발아류

발아찹쌀현미	자연나라 유 택	800g	8,700 ●
발아현미	자연나라 무 택	800g	8,600 ●
발아흑미	자연나라 유 택	800g	11,500 ●

국산 잡곡을 먹는 일 우리땅을 살리고 건강을 지키는 길

한살림에서는 외국 농산물의 범람으로 지속적인 생산에 크게 위협을 받고 있는 국산 잡곡을 취급하고 있습니다. 이를 통해 값싼 외국 농산물에 밀려 우리땅에서 설 자리를 잃어가는 잡곡을 보호하고 그 면적을 점점 늘려 친환경재배를 할 수 있도록 하는 것에 그 목적을 두고 있습니다. 한살림은 건강한 땅에서 자란 우리 농산물을 생산하고 소비하는 것을 통해 우리 농업 기반을 바꾸고 생태를 변화시키며 지역과 우리의 병든 밥상을 고치는 것은 물론 세상을 바꾸어 나가는 커다란 꿈을 물품에 담고 있습니다.

채소

농약과 제초제는 일체 사용하지 않고 잎채소, 열매채소는
인증 여부와 관계없이 유기재배 원칙을 지켜 기릅니다

양배추

홍천 양구 평창 유 냉장

1kg이상(1통) **2,400**원

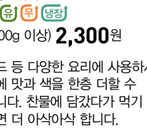
찜통에 살짝 쪄 쌈으로 드시거나 곱게 채 썰어 샐러드로 드셔도 좋습니다. 보관할 때는 칼로 줄기를 잘라낸 후 물에 적신 종이행주를 잘라낸 부분에 넣어 두면 싱싱하게 보관할 수 있습니다.

적양배추

양구 유 무 냉장

1통(600g 이상) **2,300**원

샐러드 등 다양한 요리에 사용하시면 요리에 맛과 색을 한층 더할 수 있습니다. 찬물에 담갔다가 먹기 전에 꺼내면 더 아삭아삭 합니다.



양파 만생종

아산 외 유 무 냉장

1kg **1,800**원 2kg **3,300**원
10kg **15,000**원

만생종 양파로 알이 꽉 차고 단단하게 여물어 맛과 향이 좋습니다. 망에 담아 통풍이 잘 되는 곳에 매달아 보관하세요.

어린잎채소

청주 유 무 냉장

100g **2,800**원

청경채, 비타민, 로메인, 엔다이브, 아마란스, 치커리, 비트, 롤라로사 등 4가지 이상의 채소의 어린잎만을 담았습니다. 비빔밥이나 샐러드를 만들어 드시면 좋습니다.

감자

공근 과산 아산 외 유 무

1kg **2,200**원
2kg **4,100**원
10kg **18,900**원

모든 필수 아미노산을 골고루 함유하고 있는 영양덩어리, 감자. 칼륨이 풍부해 체내의 나트륨을 몸 밖으로 배출하는데 도움을 줍니다. 굽거나 쪄 드시면 온 가족 간식으로 좋습니다.

밤고구마

무안 유

1kg **4,400**원 2kg **8,300**원
5kg **20,000**원 10kg **37,800**원

밤맛이 난다고 해 이름 붙여진 밤고구마. 쪄먹거나 튀김으로 드셔도 좋고, 기름기 없이 노릇노릇하게 구워 먹어도 맛있습니다.

마늘 한지형 대

의성 유

500g **6,600**원
1kg **12,700**원

유기재배한 재래종 한지형 마늘을 건조한 후에 공급합니다. 조직이 단단하고 마늘 고유의 맛과 향이 우수합니다.

자색양파

해남 외 유 무 냉장

1kg **1,800**원
2kg **3,300**원

일반 양파에 비해 매운 맛이 적어 샐러드를 만들어 드시거나 생으로 드시기 좋습니다.

부추

아산 청주 홍천 유 무 냉장

300g **1,600**원

비타민과 무기질이 풍부한 부추. 식감이 연해 오이, 양파와 함께 무쳐 생채로 즐기거나 다른 재료와 함께 살짝 볶아 드셔도 좋습니다.

푸른 노지에서 정성껏 키워 달콤함이 남다른 한살림 포도

박영식 곽문희
충북 영동생산자모임 생산자 부부

Q 한살림 포도는 어떻게 자라나요?

A 한살림 포도는 풀과 호밀로 이루어진 풀숲에서 자라납니다. 풀숲 밑에는 지렁이가 기어 다니고 숲 위로는 곤충들이 날아다닙니다. 풀과 호밀은 그 안에서 퇴비가 되고 생명체들은 먹이사슬을 형성하여 유충이 해충을 잡아먹으며 자연방제가 이루어집니다. 그리고 남은 벌레들은 일일이 손으로 잡아서 자연의 모습 그대로 포도를 키웁니다. 이렇게 자연의 섭리에 맞추어 자란 포도이기 때문에 한살림 포도는 그 맛과 정성이 더욱 특별합니다.

Q 포도 껍질에 묻어있는 흰가루는 무엇인가요?

A 껍질에 뽀얀 분이 많을수록 포도 맛이 더욱 좋고, 당도가 높습니다. 한살림 포도는 농약을 전혀 사용하지 않고 봉지를 씌워서 재배하기 때문에 일부러 포도 분을 씻을 필요가 없습니다. 흐르는 물에 한 번 정도 씻어서 먹으면 됩니다.

한 알 한 알 키운 이의 정성과 땀이 밴 한살림 포도. 한 해동안 자식처럼 돌본 포도가 산지에서 그대로 쌓여가는 일이 없도록 장바구니에 하나 더 넣어주세요. 생과 그대로 귀한 벗들과 함께 나누거나 잼, 포도주 등을 만들어 보관하여 이 계절의 맛을 더 넉넉히 즐겨보세요.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운먹을거리

잎 · 쌈채소

근대	홍천 유 냉장	300g	1,900	
깻잎	아산 유 무 냉장	30장	800	
돌나물	청주 무 냉장	200g	1,300	
반디나물	청주 유 냉장	150g	1,200	
브로컬리	평창 무 냉장	250g	3,100	
비름나물	양평 무 냉장	200g	1,700	
상추	청주 홍천 유 냉장	200g	1,800	
솔부추	양주 유 냉장	100g	1,900	
쌈양상추	청주 유 냉장	200g	1,700	
쌈채소모음	청주 유 냉장	200g	2,000	
알로에 베라	거제 유 냉장	700g이상	2,900	
알로에 사포나리아	청주 무 냉장	200g이상	2,200	
양상추	괴산 봉화 유 냉장	1통(300g)	2,200 ●	9/17부터 공급
얼갈이	청주 무 냉장	500g	1,500	
중파	홍천 유 무 냉장	500g	2,000	
쪽파	부여 무 냉장	500g	2,300 ●	9/18부터 공급
열무	청주 유 냉장	500g	1,500	
즙용신선초	홍천 유 냉장	500g	2,300	
채심	홍천 유 냉장	300g	2,300 ●	9/15부터 공급

열매 · 뿌리채소

가지	청주 아산 유 무 냉장	2개	1,100	
	청주 아산 유 무 냉장	4개	2,000	
깐마늘 한지형	영천 유 냉장	300g	4,800	
깐더덕	월핌낫 무 냉장	200g	7,900	
깐도라지	월핌낫 무 냉장	150g	4,400	
채도라지	월핌낫 무 냉장	150g	4,300	
꽈리고추	강원 홍천 유 냉장	100g	1,000	
	강원 홍천 유 냉장	200g	1,900	
청양고추	청원 홍천 유 냉장	100g	1,200	
토종풋고추	청주 유 무 냉장	150g	1,100	
오이맛풋고추	청주 유 냉장	200g	1,600	
풋고추	홍천 부여 유 무 냉장	150g	900	
단호박	홍천 울진 유 무 냉장	1~1.5kg(1개)	3,100	
당근	제주 유 무 냉장	500g	1,600	
	제주 유 무 냉장	1kg	2,800 ●	9/18부터 공급
더덕	홍천 유 냉장	500g	10,700	
미니단호박	홍천 아산 유 무 냉장	800g(2~3개)	5,400	
미니파프리카	홍천 유 냉장	250g	4,000	
무	괴산 외 유 무 냉장	800g이상	1,400	
삶은찰옥수수	한두레영농조합 냉장	3개	4,800 ●	
냉동찰옥수수	삶은것 흙사랑영농조합 유 냉장	3개	4,400 ●	9/22부터 공급
생토란줄기	아산 유 무 냉장	500g	1,400	
알비트	청주 유 냉장	300g	2,000	
여주	청주 괴산 무 냉장	250g이상(1~2개)	2,000	
연근채	여주 무 냉장	300g	3,800	
애호박	아산 원주 홍천 유 무 냉장	1개	1,500	
오이	청주 아산 유 무 냉장	3개	1,900	
가시오이	부여 유 무 냉장	2개	1,750	
노각오이	아산 유 냉장	700g이상(1개)	1,800	
우엉	여주 무 냉장	300g	5,000	
우엉채	월핌낫 무 냉장	200g	4,000	
자색감자	횡성 유	1kg	2,400	
	횡성 유	2kg	4,400	
쥬키니호박	충주 유 냉장	1개	1,000	
조림용감자	보성 유	1kg	2,200	
통연근	여주 무 냉장	400g	3,800	
파프리카	청주 청원 홍천 울진 유 무 냉장	350g	3,900	
피망	아산 유 냉장	3개	1,500	

생나물 · 삶은나물 · 말린나물

가지말림	홍천 청주 유 무 덕	100g	3,200
고구마순	청주 무 냉장	400g	1,800
곤드레나물	원주 무 냉동	400g	6,400
말린고사리	고흥 남해 유 덕	70g	8,600
무말림	해남 제주 유 덕	200g	3,800
무시래기	홍천 유	100g	2,200
뽕잎나물	고니골농장 무 덕	100g	5,500
삶은고사리	월핌낫 무 냉장	200g	5,300
삶은무시래기	월핌낫 무 냉장	200g	1,700
숙주나물	어진고을영농조합 냉장	300g	2,100
콩나물	부여 아산 광주 냉장	300g	1,300
황토숙주나물	한울황토농원 무 냉장	300g	2,800

버섯

건목이버섯	익산 무 냉장	20g	4,000
느타리버섯	아산 해남 무 냉장	300g	2,500
마른표고버섯	강진 유 덕	100g	7,000
말린표고버섯	강진 유 덕	150g	8,000
만가닥버섯모음	여주 무 냉장	300g	3,100
새송이버섯	아산 무 냉장	300g	3,800
생표고버섯	청주 청원 유 냉장	300g	4,400
양송이버섯	부여 무 냉장	300g	4,700
팽이버섯	해남 무 냉장	150g	600

궁금합니다 채심은 어떻게 이용하나요?

맛이 강하지 않아 다른 재료와 잘 어울려 주로 데치거나 볶아서 이용합니다. 샤브샤브, 샐러드, 비빔밥, 쌈채소로 두루 이용해보세요.

과실

생장조절제와 수정제, 고독성 농약 등은 일체 사용하지 않고
자연의 흐름에 맞게 제철에 충분히 익혀 수확했습니다

메론 대

부여 논산 유 무 냉장

2kg(1통) **7,400**원
4kg이상(2통) **16,700**원

일조량이 많은 부여 지역에서 키워 당도가 높습니다. 공급받으신 후 꼭지 맞은편을 눌러 말랑말랑한 느낌이 들 때까지 상온에서 후숙시켜 드시면 맛이 더 좋습니다.

포도 노지캠벨

상주 영동 거창 외 유 냉장

2kg **12,500**원
4kg **22,600**원

제철을 맞아 맛과 향이 더욱 좋은 노지캠벨입니다. 유기질 퇴비와 석회보르도액, 목초액 등의 친환경 자재만을 이용하여 방제해 안심하고 드실 수 있습니다.

완숙토마토

청주 외 유 무 냉장

2kg **8,000**원

한살림 토마토는 완숙한 상태로 수확해도 육질이 단단한 품종이기에, 토마토 고유의 풍부한 맛과 향을 느낄 수 있습니다.

배

아산 여주 외 유 냉장

대/3개 **7,700**원
아산 여주 외 저 냉장
대/3개 **5,400**원
대/5kg **20,000**원 9/17부터 공급

당도가 뛰어나고 아삭아삭한 식감이 좋습니다. 아스파라긴산이 많이 함유되어 있어 숙취해소에도 좋고, 열을 내려주고 기침을 멎게하는 효과가 있어 감기예방에도 좋습니다.

청포도

옥천 영동 외 유 냉장

1.5kg **16,200**원

포도의 여왕으로 불리는 알렉산드리아, 로자리오비앙코 품종으로 당도가 높은 것이 특징입니다. 구연산과 유기산이 풍부하여 피로해소에 좋습니다. 친환경 자재만을 이용하여 방제하여 껍질까지 안심하고 드실 수 있습니다.

방울토마토 대추형

청주 외 유 무 냉장

1kg **5,500**원
2kg **10,700**원

올해부터 대추형 방울토마토를 공급합니다. 과육이 단단하고 당도가 높아 상큼한 맛과 향을 풍부하게 느끼실 수 있습니다.

복숭아 황도

충주 원주 외 저 냉장

2kg **14,000**원

초가을의 큰 일교차와 충분한 일조량으로 높은 당도를 자랑하는 황도. 과육이 부드럽고 즙이 많습니다. 구입 후 가능한 당일 드시는 것이 좋으나, 다 드시지 못할 경우 냉장보관하고, 드시기 1시간 전에 상온에 두고 냉기가 사라진 후 드시면 더 맛있게 드실 수 있습니다.

사과 중생종

영동 칠곡 외 유 냉장

1.5kg **10,700**원
거창 의성 외 저 냉장
2kg **8,400**원
5kg **20,800**원

달콤한 맛과 향이 가득한 사과입니다. 사과는 섬유질이 풍부해 장의 기능을 활발하게 해주고, 사과산, 구연산 등의 유기산이 피로를 해소하는데 도움을 줍니다. 식초를 몇 방울 넣은 물에 깨끗이 씻어 껍질째 드셔도 좋습니다.

9/29부터 공급 예정

송이방울토마토

청주 청원 유 냉장

2kg **9,600**원

송이째로 수확해 공급하는 송이방울토마토. 일반 토마토보다 붉은 색이 더 짙고, 과육이 두텁습니다.

견과

운송과정에서 온실가스를 발생시키는 수입산에 비해
우리 땅에서 농약 없이 길러 더욱 고소하고 건강에 좋은 견과류입니다

황잣

홍천 덕

120g **9,200**원

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

잣

홍천 덕

220g **14,500**원

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

밤

공주명율회 유 냉장 덕

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

밤은 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 5대 영양소가 골고루 들어 있습니다. 비타민C가 풍부해 환절기 감기예방에 도움을 주며, 소화가 잘 돼 이유식으로도 좋습니다.

깐호두

산골농장 덕

140g **18,600**원

영동에서 수매한 호두를 한살림 가공산지인 산골농장에서 껍질을 벗겨 공급합니다. 냉장 보관해두고 드세요.

호두 안깐 것

영동 외 덕

300g **10,400**원

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

알찬 영양, 신선함이 살아있는 한살림 견과

지난해 밤과 호두의 작황이 좋아 생산량이 많이 늘었습니다. 하지만 소비가 저조하여 아직도 산지마다 재고가 많다고 합니다. 신선함이 살아있는 한살림 견과류, 많은 이용 부탁드립니다.

견과류를 먹기 전에 마른 팬이나 오븐에 노릇하게 구우면 수분이 증발하면서 좀 더 바삭하고 고소한 맛을 즐길 수 있습니다. 잣과 호두는 다른 견과류보다 빨리 타므로 볶을 때 주의하세요.

유 유기재배 무 무농약재배 저 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관 덕 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 *이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.

유정란 닭고기

햇볕 잘 들고 바람이 잘 통하는 축사에서 항생제 없는 사료를 먹여 건강하게 활개치며 자라게 합니다

구운유정란
눈비산농산
6알 **3,500**원

햇볕과 바람 잘 통하는 계사에서 암수 서로 정답게 어울려 낳은 한살림 유정란을 구웠습니다. 먹음직스러운 색이나 쫄깃한 식감을 위해 첨가물을 전혀 넣지 않아 더욱 안심할 수 있습니다.

재래닭유정란 무항생제
영천 경산 냉장
10알 **7,200**원

영남대학교와 경북축산기술연구소에서 복원한 재래닭이 낳았습니다. 일반 유정란에 비해 색이 옅고 껍질이 얇으며, 담백한 맛이 좋습니다.

백숙용통닭 무항생제
들판 냉동
0.85kg~1kg **7,300**원

백숙을 만들어 드시기에 적당한 중량의 닭만을 선별하여 공급합니다. 마늘을 듬뿍 넣고 원기 돋우는 백숙을 끓여보세요.

닭다리순살 무항생제
들판 냉동
400g **8,700**원

닭다리 부위의 뼈, 지방, 겉껍질을 제거하고 살만 발라냈습니다. 닭불고기, 닭갈비, 닭꼬치 등의 요리에 편리하게 이용할 수 있습니다.

유정란장조림

언제나 반가운 밥상 손님 유정란 장조림. 한살림 진간장, 표고버섯, 고추를 더해 만든 양념장에 삶은 유정란을 넣고 굴려가며 윤기나게 조려냅니다.

유정란
괴산 단양 외 냉장
15알 **4,800**원

암수 서로 정답게 어울려 낳은 유정란입니다. 하절기에는 청초, 동절기에는 엔실리지(풀김치)를 먹인 건강한 닭들이 낳았습니다.

닭봉 무항생제
들판 냉동
300g **4,200**원

뼈는 적고 살이 많은 닭날개의 윗부분(어깨부위)만을 골라 담았습니다. 손질이 간편하여 튀김을 만들어 드시거나 찜, 구이, 조림, 볶음용 등 다용도로 이용하시기에 좋습니다.

닭다리 무항생제
들판 냉동
600g **8,600**원

다리만을 별도로 손질해 포장하여 튀김이나 구이 등으로 이용하기에 좋습니다. 중량에 맞춰 6~8개 정도가 들어있습니다.

육가공품

한살림 생산자들이 기른 건강한 육류로 화학첨가물 없이 천연조미료로 맛을 내 건강에도 좋고 맛도 뛰어납니다

훈제통닭
선농생활 냉동
700g **11,600**원

냉장 해동 후 프라이팬에 약불로 7~8분간 뚜껑을 덮고 조리하시거나 가스오븐이나 찜통에서 데워 드셔도 됩니다.

육개장
선농생활 냉동
700g **9,800**원

한살림 기준으로 키운 한우 정육, 뼈국물과 무농약 농산물을 위주로 만들었습니다. 기호에 맞게 대파, 당면, 유정란 등을 추가해 드셔도 좋습니다.

훈제오리
선농생활 냉동
350g **12,500**원

해썹(HACCP)인증을 받은 위생적인 시설에서 화학 첨가물 없이 가공했습니다. 썰지 않은 통오리 상태로 공급하므로 해동, 조리 후 알맞게 썰어 드세요.

씨암탉치킨크로켓
선농생활 냉동
270g **5,100**원

닭가슴살과 안심을 다져 국산 채소와 빵가루를 더해 만들어 부드럽고 고소합니다. 토마토케찹이나 돈가스소스를 곁들여 드세요.

우리 아기 냄새 맡고 자라는 유기농 이유식

홍합미역리조또는 저희 부부에게도, 우리 예빈이에게도 사랑받은 음식입니다. 복잡해보여도 생각보다 쉽고 깊은 맛있어서 예빈이도 참 맛나게 먹어주더라구요. 자칫 비려서 거부하기 쉬운 해산물을 어떻게 먹일까 고민하다가 리조또를 해주면 어떨까 싶었지요. 쌀을 불리고 볶을 필요 없이 찬밥만 넣었는데도 맛이 제법 좋습니다. 요즘처럼 아이에게 해산물을 먹이기 꺼려질 때 한살림이 있어서 안심입니다. ● **김슬기** 한살림경기남부 조합원

예빈이를 위한 홍합미역리조또 (완료기 이유식)

재료 홍합, 불린 미역, 양파, 마늘, 찬밥, 치즈 한 장, 현미유, 홍합 육수나 물

방법 1 팬에 현미유를 두르고 양파, 마늘을 넣어 향을 낸다. **2** 마늘과 양파의 향이 날 때 다진 미역과 홍합을 넣어 다시 한 번 볶는다. **3** 육수를 넉넉하게 부어 미역과 홍합이 충분히 우러나도록 끓인다. **4** 우러난 육수에 밥을 넣어 섞는다. **5** 마지막으로 치즈를 넣는다(기호에 따라 간장으로 간한다).

이유식 정보

미역은 우리 몸에 자칫 부족하기 쉬운 인, 요오드, 칼슘, 칼륨 등의 미네랄 함량이 많아 골격과 치아 형성뿐 아니라 신진대사를 원활하게 해줍니다. 미역 특유의 점액질은 식이섬유인 알긴산으로 이는 유해물질이나 중금속 미세먼지, 환경호르몬, 체내에서 필요 없는 나트륨 등 우리 몸속의 해로운 물질을 흡착, 배출하는 데 도움을 줍니다. 또한, 식이섬유가 풍부해 장운동을 활발하게 해 변비와 비만을 예방하는 데 도움을 줍니다.

시기별 미역 이용법

① 만7개월~9개월 : 불려서 살짝 데친 미역을 믹서기에 갈아서 요리합니다.
② 만10개월 이후 : 칼로 잘게 다져 요리합니다.
(질긴 줄기는 자르고 연한 부분만 사용하세요)

- 한살림 미역은 물에 넣으면 금방 풀어져 부드러운 미역이 되므로 이유식으로 사용하기에 편리합니다.
- 미역은 미끄러워서 칼로 잘 다져지지 않으므로, 믹서기에 갈아서 사용해보세요.
- 미역은 칼슘도 풍부하고 다량의 요오드가 들어있어 요오드 배출에 도움을 주는 콩 종류(된장, 두부 등)를 함께 먹으면 서로를 보충해 줄 수 있는 좋은 음식입니다.

글 **박소현** 한살림성남용인 활동가
한살림성남용인 성남활동팀에서 교육 담당 활동가, 영양사로 활동한 경험을 바탕으로 한살림연합 식생활 연구강사모임에서 건강한 식생활 문화를 위해 활동하고 있습니다.

*이유식 정보 함께 나눠요. 채택된 분께는 한살림쌀 8kg을 보내드립니다. 보내실곳(notes@hansalim.or.kr)

밥 한 그릇 우리에게 오기까지 온 우주가 힘 모으듯 한살림가족도 사람과 자연 사람과 사람이 함께 사는 길 갑니다

한살림 육류

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

축산농가 한살림축산생산자회(한우,돼지), 부여생산자연합회(한우), 아산생산자연합회(한우, 유기한우), 해남 · 예산(돼지), 영동 · 홍성 · 영암(닭), 나주 · 무안 · 영암(오리)

가공생산지 한살림축산식품(한우, 보리살림돼지, 돼지, 육가공품), 한들식품(한우, 유기한우), 씨알살림축산(보리살림돼지, 오리, 닭), 들판(닭), 선농생활(닭 · 오리 가공품)

월 1회 공급 물품	월 1회 육류 공급일
• 한우/Non-GMO : 한우구이용갈비, 한우안심, 한우스지도가니, 한우차돌박이	9월 15일(월)
• 한우/유기 : 한우안심, 한우스지도가니, 한우구이용갈비, 한우차돌박이	9월 24일(수)
• 우리보리살림돼지고기 : 사태살, 모듬구이	10월 3일(금)
• 돼지고기 : 사태살, 모듬구이	10월 9일(목)

※월 1회 공급물품을 주문하실 때는 육류 공급일을 참고하시기 바랍니다.
예를 들어 공급받는 날이 금요일이라면 10월에는 3일(금) 1회만 공급을 받으실 수 있습니다.
* 부위마다 나오는 양이 다르고 선호도가 다르기에 수량이 넉넉하지 않은 부위는 부득이하게 제한 공급을 하고 있습니다.

우리보리 살림돼지

쾌적한 톱밥돈사에서 수입 옥수수는 모두 뺀 우리보리살림 사료를 먹여 키웁니다.

등심채썰기
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
300g **4,200**원

돼지등심을 탕수육에 이용하기 좋은 크기로 썰어 공급합니다. 가정에서 조금 더 얇게 썰어 잡채용으로 이용하셔도 좋습니다.

등심카레용
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
300g **4,200**원

지방이 적고 살코기가 많은 돼지등심을 깍둑썰기하여 공급합니다. 카레, 자장 등의 요리나 찌개에 넣어 사용하시기 좋습니다.

목심살
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
600g **14,600**원

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

찜갈비
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
1kg **15,200**원

육질이 쫄깃쫄깃하고 풍미가 뛰어납니다. 한살림불고기갈비양념을 이용하시면 간편하고 맛있는 찜갈비를 만들어 드실 수 있습니다.

돈가스용
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
600g **8,300**원

고기의 결이 곱고 지방이 없는 편이라 맛이 담백합니다. 한살림 우리밀빵가루를 이용해 돈가스를 만들면 더욱 건강하고 맛있게 즐기실 수 있습니다.

분쇄육
한살림축산식품/씨알살림축산 냉동
300g **3,200**원

지방을 따로 첨가하여 분쇄하지 않아 지방함량이 적당합니다. 동그랑땡, 햄버거, 쌈장, 스파게티 소스 등을 만들 때 쓰시면 좋습니다.

궁금합니다 구운유정란 색깔이 왜 고르지 않은가요?

구운유정란의 균일한 품질을 위해 까다롭게 알 크기 선별을 진행하고 있지만, 그 중에 알의 크기, 껍질의 두께가 조금씩 다르고 이에 따라 구워지는 정도의 차이가 있습니다. 동일한 열을 가하더라도 작은 알과 껍질이 얇은 알이 더 짙은 색을 냅니다.

육가공품 · 한우가공

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

육가공품 · 돼지가공

김밥용햄	한살림축산식품 냉장	285g(20줄) 4,500원	3,900 ● 9/29~10/5 가격적용
꼬마소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,400
네모난햄	한살림축산식품 냉장	500g	5,800
돈육곡물소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,900
돼지고기동그랑땡	한살림축산식품 냉장	400g	5,100
둥글이통통햄	한살림축산식품 냉장	300g	4,500
머릿고기순대국	선농생활 냉동	800g	8,400
불고기양념소시지	한살림축산식품 냉장	300g	5,100
불고기햄	한살림축산식품 냉장	400g	5,700
순대	한살림축산식품 냉동	400g	6,400
윈너소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
치즈돈가스	한살림축산식품 냉동	300g	6,000
튀김옷돈가스	한살림축산식품 냉동	400g	6,100
햄버거스테이크	한살림축산식품 냉동	80g×5개	7,200
후랑크소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
훈제족발	한살림축산식품 냉장	750g	15,000

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.

유정란

유정란 non-gmo	괴산 음성 냉장	15알	6,700

닭고기 무항생제

닭가슴살 무항생제	들판 냉동	200g(1조각)	3,800
무항생제	들판 냉동	400g(2조각)	6,200
닭날개 무항생제	들판 냉동	500g	7,200
닭똥집 무항생제	들판 냉동	300g	3,000
닭발 무항생제	들판 냉동	500g	2,700
닭분쇄육 무항생제	들판 냉동	300g	3,500
삼계닭 무항생제	들판 냉동	2마리	13,100
토막닭 무항생제	들판 냉동	1kg	8,500
통닭 무항생제	들판 냉동	1마리	7,900

육가공품 · 닭가공

씨암탉떡갈비	선농생활 냉동	300g	5,600
양념닭갈비	선농생활 냉동	500g	11,800
울금삼계탕	선농생활 냉동	900g	9,900
훈제닭다리살	선농생활 냉동	350g	9,900

오리고기

오리롤로스	씨알살림축산 냉동	500g	8,300
오리양념불고기	선농생활 냉동	500g	11,000

한우고기 Non-GMO

한우구이용갈비	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	800g	34,900
한우국갈비	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	10,800
한우국거리	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	12,400
한우등심	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	28,500
한우모듬구이용	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	31,500
한우반골꼬리	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1.5kg	45,900
한우분쇄육	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	9,800
한우불고기	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우사골	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1.8kg	52,600
한우산적	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우샤브샤브	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500
한우스지도가니	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	500g	12,300
한우안심	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	33,400
한우잡뼈	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	12,300
한우장조림	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우족	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1족	53,000
한우찜갈비	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	29,900
한우차돌박이	Non-GMO 한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500

한우고기 유기

한우구이용갈비	유기 한들식품 냉동	800g	49,300
한우국갈비	유기 한들식품 냉동	1kg	15,300
한우국거리	유기 한들식품 냉동	300g	17,600
한우등심	유기 한들식품 냉동	600g	40,500
한우모듬구이용	유기 한들식품 냉동	600g	44,500
한우반골꼬리	유기 한들식품 냉동	1.5kg	64,300
한우분쇄육	유기 한들식품 냉동	300g	13,900
한우불고기	유기 한들식품 냉동	600g	32,300
한우사골	유기 한들식품 냉동	1.8kg	74,500
한우산적	유기 한들식품 냉동	600g	32,300
한우샤브샤브용	유기 한들식품 냉동	300g	16,500
한우스지도가니	유기 한들식품 냉동	500g	17,200
한우안심	유기 한들식품 냉동	600g	47,500
한우유아용분쇄	유기 한들식품 냉동	200g	11,700
한우잡뼈	유기 한들식품 냉동	1kg	17,400
한우장조림	유기 한들식품 냉동	600g	32,300
한우족	유기 한들식품 냉동	1족	74,300
한우찜갈비	유기 한들식품 냉동	1kg	42,500
한우차돌박이	유기 한들식품 냉동	300g	16,500

우리보리살림돼지고기

구이갈비	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	15,600
등뼈	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	6,500
모듬구이	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	13,600
보쌈용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,600
불고기용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,500
사태살 피개	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,500
삼겹살	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,900
장조림용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,600
통배삼겹살	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,500

돼지고기

돼지구이갈비	한살림축산식품 냉동	1kg	14,500
돼지등뼈	한살림축산식품 냉동	1kg	6,000
돼지모듬구이용	한살림축산식품 냉동	600g	12,600
돼지목심살	한살림축산식품 냉동	600g	13,500
돼지분쇄육	한살림축산식품 냉동	300g	3,000
돼지불고기	한살림축산식품 냉동	600g	6,900
돼지사태살 피개	한살림축산식품 냉동	600g	7,900
돼지삼겹살	한살림축산식품 냉동	600g	13,800
돼지장조림	한살림축산식품 냉동	600g	7,100
돼지찜갈비	한살림축산식품 냉동	1kg	14,200
보쌈용돼지고기	한살림축산식품 냉동	600g	8,000
통배삼겹살	한살림축산식품 냉동	600g	13,300

한살림 축산물은 재고상황에 따라 일부품목이 일정기간 중단될 수 있습니다.

유기재배 무농약재배 저농약재배 자연산 냉동보관 냉장보관 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 * 이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.

생선 조개

깨끗한 우리바다에서 잡은 수산물이며 일본 핵발전소 사고 이후에는 방사성물질 검사를 철저히 거쳐 안전에 만전을 기하고 있습니다

갈치
해농수산 저 냉동
400g이상(2마리) **15,700**원

제주 근해에서 잡은 갈치를 머리, 꼬리, 지느러미, 내장 등을 제거한 뒤 소금 간을 하지 않고 공급합니다.

굴비 소
해농수산 저 냉동
300g(5마리) **4,900**원

국산 천일염으로 소금간만 하여 그대로 공급합니다. 서서히 해동한 굴비에 밀가루를 살짝 입혀 팬에 기름을 두른 뒤 중불에서 구우시면 맛있게 구워집니다.

얼린숫꽃게
에코푸드코리아 저 냉동
1kg **16,800**원

살이 꽉 찬 숫꽃게를 선별한 뒤 산 채로 냉동하여 공급해 신선도가 뛰어납니다. 탕이나 찜, 계장 등으로 푸짐하게 이용하실 수 있습니다.

새우살
원윈농수산 저 냉동
350g **12,400**원

껍질을 벗긴 후 살이 상하지 않도록 물로 코팅하고 급랭하기 때문에 신선한 맛이 살아있습니다. 국이나 찌개, 볶음요리 등에 사용하세요.

우럭찜

손님상 음식으로 제격인 담백하고 깔끔한 우럭찜. 우럭을 자른 파와 생강을 올려 찐 후, 파와 생강을 조금 더해 끓인 현미유를 부어줍니다. 간장소스와 고추채, 깻잎채를 푸짐하게 올리면 완성입니다.

자연산우럭
에코푸드코리아 저 냉동
700g(2마리) **13,800**원

비늘, 내장, 쓸개, 지느러미를 제거하여 공급합니다. 선어 상태에서 손질 후 급속 냉동하여 선도가 좋습니다. 찜, 구이, 매운탕용으로 좋습니다.

옥돔
한수물 저 냉동
500g이상(3마리) **12,800**원

제주산 옥돔을 반으로 자른 뒤 내장을 제거하고 소금간을 하여 공급합니다. 기름을 발라 석쇠에 구워 먹거나, 해동해서 전을 부쳐 드세요.

간삼치살 특
해농수산 저 냉동
400g(2쪽) **5,000**원

제주 앞바다에서 어획한 삼치의 머리, 꼬리, 지느러미, 큰뼈 등을 제거한 후 세척, 소금간을 하여 공급합니다.

건어 해조

밀물썰물에 따라 바닷바람과 햇볕에 노출된 채 자라게 하는 무염산 지주식 김
바다 생태계까지 생각한 건강한 먹을거리입니다

구운돌김
산식품 텍
15장 **2,000**원

해남 땅끝 바다에서 기른 지주식양식 돌김으로 만들었습니다. 기름, 소금도 쓰지 않고 김만을 살짝 두 번 구워 더욱 바식바식합니다.

파래참김
신흥수산 텍
50장 **3,500**원

해남 땅끝 마을에서 지주식으로 생산한 겨울철 햇김으로 만들었습니다. 참김과 파래가 섞여 향긋하고 맛이 좋습니다.

사과미역초무침

입맛을 돋우는 상큼한 사과미역초무침 밥상에 올려보세요. 불린 미역과 먹기 좋은 크기로 썬 사과를 간장, 식초, 매실액으로 가볍게 무쳐냅니다.

자른미역
자연의선물 텍
50g **1,400**원

완도 앞바다에서 자란 미역을 깨끗이 씻어 건조시킨 뒤 적당한 크기로 잘라 공급합니다. 미역국, 미역냉국, 미역부각 등 다양한 요리에 이용하실 수 있습니다.

매생이
자연의선물 냉동
400g **7,200**원

한살림 매생이는 물에 잠겨있지 않고 햇빛에 노출되는 시간이 많아 맛과 향이 뛰어납니다. 굴과 궁합이 잘 맞아 굴과 함께 요리해 드시면 좋습니다.

마른흑새우
한울타리공동체 텍
200g **4,200**원

홍새우와 맛과 품질이 같고 색깔만 다릅니다. 고소하고 담백해 다시국물이나 볶음, 이유식재료로 좋습니다. 냉장보관하면서 사용하세요.

자연산돌미역
한울타리공동체 텍
100g **4,900**원

거제도 앞바다에서 자생하는 자연산돌미역을 채취하여 해풍과 자연광으로 자연건조했습니다. 미역국이나 냉국, 미역무침 등으로 이용하세요.

반마른오징어
아침바다 냉동
2마리(230g) **4,700**원

이용후기 오징어 튀김하기 좋아요

❝ 우유에 담궜다가 튀김가루로 옷 입히고 튀겨 손님상에 올렸어요. 부드럽고 간도 딱 좋아 엄청 인기가 좋았어요. ^^ ❞
배희수 한살림고양파주 조합원

밥 한 그릇 우리에게 오기까지 온 우주가 힘 모으듯 한살림가족도 사람과 자연 사람과 사람이 함께 사는 길 갑니다

9월 22일 — 10월 17일 한살림 매장에서 만나는 생물 기획전

매주 금요일, 우리바다에서 잡은 신선한 수산물을 한살림 매장에서 만나세요!
첫 번째는 '서해안 특집'으로 에코푸드코리아에서 **자연산백합, 모시조개, 자연산전복**을 공급합니다.

조개의 여왕, **'자연산백합'**(1kg) **17,300원** 시원한 탕과 샤브샤브를 만들어 드세요.
두루두루 쓰이는, **'모시조개'**(1kg) **14,600원** 탕, 찌개, 죽에 이용해 보세요.
바다 속 명품, **'자연산전복'**(500g) **50,000원** 회, 구이, 죽 등으로 즐기세요.

※서해안에서 시작되는 우리바다 생물 기획전은 12월까지 진행됩니다. 10월에는 남해안 기획전으로 피꼬막, 참꼬막, 키조개, 11월에는 동해안 기획전으로 홍게, 비단조개가 공급될 예정입니다.

젓갈 수산가공

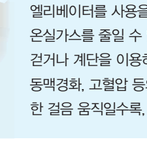
방부제, 화학조미료 같은 첨가물을 사용하지 않고
위생적인 시설에서 생산합니다

어리굴젓
에코푸드코리아 냉동
150g **6,500**원

서해안 안면도에서 채취한 자연산 생굴을 무농약 고춧가루와 천일염, 다시마 끓인 물로 절인 뒤 전통옹기에서 숙성시켰습니다.

토하젓
아침바다 냉장
220g **9,300**원

1급수에서만 서식하는 귀한 민물새우로 향과 맛, 색깔이 좋습니다. 찹쌀, 고춧가루, 마늘, 참깨 등으로 맛깔스럽게 양념해 입맛 없을 때 반찬으로 좋습니다.



멸치액젓
마하탑 텍
1kg **3,800**원

추자도 근해에서 잡은 젓갈용 멸치를 임자도에서 생산된 천일염으로 절여 숙성시켰습니다. 원재료 외의 일체의 첨가물 없이 만들어 깨끗하고 깊은 맛이 납니다.

새우육젓
마하탑 냉장
250g **8,200**원

살이 오른 통통한 새우를 한살림 천일염으로 절여 맛이 뛰어납니다. 이유식이나 죽, 호박볶음, 달걀찜 등에 사용하시면 깊은 맛을 더하고 음식의 소화도 도와줍니다.

성게알젓
아침바다 냉동
100g **11,200**원

별다른 조리 없이 뜨거운 밥에 올려 드시거나, 비빔밥을 만들어 드시면 입맛 돋우는 데 그만입니다. 김이나 쌈을 싸 드실 때도 곁들여 보세요.

구운오징어다리
아침바다 냉장
100g **2,900**원

동해안 연근해 오징어에 첨가제 없이 설탕과 소금만으로 조미하여 오징어 특유의 담백한 맛을 즐길 수 있습니다. 어린이 영양 간식이나 안주로 좋습니다.

이 달의 생활 실천 09월

20분 이내 거리는 걸어다녀요

가까운 거리는 승용차 대신 걸어서,
3층 이하는 계단을 이용해요

일주일에 하루 승용차를 이용하지 않으면 연간 445kg,
엘리베이터를 사용을 1번 줄이면 12.7g의
온실가스를 줄일 수 있습니다.
걷거나 계단을 이용하면 운동부족으로 발생할 수 있는 심장병,
동맥경화, 고혈압 등의 성인병을 예방할 수 있습니다.
한 걸음 움직일수록, 내 몸도 발 딛고 있는 지구도 건강해집니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운먹을거리

생 선

가자미		해농수산 저 냉동	300g(2~3마리)	7,400
간고등어살	특	해농수산 저 냉동	400g(2쪽)	6,900
	대	해농수산 저 냉동	300g(2쪽)	5,300
		해농수산 저 냉동	300g(3쪽)	3,800
고등어	토막	해농수산 저 냉동	500g	5,000
간임연수어		해농수산 저 냉동	300g(2~3마리)	5,700
구이용삼치		해농수산 저 냉동	400g(1마리)	5,100
삼치	토막	해농수산 저 냉동	400g	4,600
굴비	대	해농수산 저 냉동	330g(3마리)	13,600
	중	해농수산 저 냉동	450g(5마리)	9,200
꽁치		해농수산 저 냉동	300g(3마리)	3,300
대구	토막	해농수산 저 냉동	400g	5,700
도루묵		해농수산 저 냉동	400g(5마리)	5,100
동태		해농수산 저 냉동	1.1kg(2마리)	7,600
	생선가스용	해농수산 저 냉동	450g	5,300
	전부침용	해농수산 저 냉동	450g	5,300
	토막	해농수산 저 냉동	400g	4,200
먹갈치		해농수산 저 냉동	550g(2마리)	26,100
물가자미회		해람식품 저 냉동	300g	6,700
벵어		해농수산 저 냉동	260g(2~3마리)	6,700
옥돔		한수물 저 냉동	230g이상(1마리)	10,600
자연산바다장어		에코푸드코리아 저 냉동	600g	22,500
제주자반		한수물 저 냉동	600g~750g이상(2~3마리)	6,000
참조기	대	해농수산 저 냉동	330g(3마리)	13,200
	중	해농수산 저 냉동	450g(5마리)	8,800
	소	해농수산 저 냉동	300g(5마리)	4,500
청어		해농수산 저 냉동	400g(2~3마리)	2,800
코다리		해농수산 저 냉동	550g(2마리)	4,700
토막아귀		에코푸드코리아 저 냉동	900g	11,700

조개 · 기타

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

냉동굴		중앙씨푸드 냉동	350g	4,500
냉동동태알	명란젓갈용	해농수산 저 냉동	400g	9,000
	탕용	해농수산 저 냉동	400g	7,800
뺄낙지		해농수산 냉동	600g(3마리이상)	23,100
얼린오징어		해농수산 저 냉동	500g(2마리)	5,600
	썬 것	해농수산 저 냉동	400g	4,900
오만둥이		원윈농수산 냉동	200g	1,700
유아식용대구순살		원윈농수산 저 냉동	100g	5,900
이유식용대구다짐살		원윈농수산 저 냉동	80g	6,100
삶은문어		중앙씨푸드 저 냉동	300g	16,900
자연산대하	특대	에코푸드코리아 저 냉동	900g	64,800
자연산참바지락		에코푸드코리아 저 냉장	350g	4,100
참바지락살		원윈농수산 냉동	250g	8,700
해물모음		원윈농수산 냉동	300g	7,700
해물탕모음		에코푸드코리아 냉동	1.2kg	19,200
홍합살		원윈농수산 냉동	300g	5,400

김 · 해조

구운김밥김		산식품 텍	10장 1,400원	1,200 ● 9/29~10/5 가격적용
구운참김		산식품 텍	15장	1,700
건파래		신흥수산 텍	65g이상	2,900
돌김		신흥수산 텍	50장	4,000
참김		신흥수산 텍	50장	3,300
꼬시래기		자연의선물 냉장	300g	2,700
다시마		완도수산 텍	200g	3,400
쌈다시마		자연의선물 냉장	300g	1,400
모자반		자연의선물 저 냉장	200g	3,100
미역		완도수산 텍	150g	3,100
미역줄기		자연의선물 냉장	300g	1,800
쇠미역		자연의선물 냉장	300g	2,200
염장톳		한울타리영농조합 저 냉장	200g	3,400
자연산돌다시마		에코푸드코리아 저 텍	250g	6,200 ● 9/22부터 공급

건 어

개봉 후에는 냉동보관 하는 것이 좋습니다.

국물멸치		대구상회 저 냉장 텍	300g	3,800
	상	대구상회 저 냉장 텍	300g	4,600
볶음멸치		대구상회 저 냉장 텍	300g	5,600
	상	대구상회 저 냉장 텍	300g	8,300
잔멸치		대구상회 저 냉장 텍	300g	10,400
디포리		대구상회 저 냉장	300g	7,900
마른새우		한울타리영농조합 저 텍	200g	9,700
말린오징어	소	동덕유통 저 텍	2마리(120g)	5,300
		동덕유통 저 텍	10마리(600g)	25,100
오징어채		아침바다 저 냉장	200g	8,900
황태		아침바다 저 텍	4마리	13,700
황태채		아침바다 저 텍	200g	11,400
황태포	제수용	아침바다 저 텍	1마리	4,400
	요리용	아침바다 저 텍	4마리	15,000

수산가공 · 젓갈

멸치바삭		에이블 텍	30g	2,600
섬진강재첩국		섬진강신비재첩 냉동	500g	4,500
까나리액젓		해돌박이 텍	1kg	4,500
명란젓		아침바다 냉동	300g	16,000
오징어젓		아침바다 냉장	250g	4,900
참새우젓		마하탑 냉장	500g	6,300
창난젓		아침바다 냉장	250g	7,000

유 유기재배 무 무농약재배 저 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관 텍 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 *이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.

양념 기름·장

전통방식을 고집하며 GMO 걱정 없는 엄선된 국내산 재료들로 정성껏 만들어 전통 장맛을 느낄 수 있습니다

고추장 성미

성미전통고추장 냉장

0.9kg **20,800**원

2013년산 유기재배 고춧가루, 무농약 찹쌀, 국산 부재료를 사용해 전통항아리에서 8개월 이상 자연숙성시켰습니다.

막장

흥업우리맛식품 냉장 택

1kg **15,300**원

재래식 항아리에서 6개월 이상 숙성시킨 강원도식 막장입니다. 찌개나 국을 끓일 때 사용하면 국물이 진하고 구수합니다.

양념고추장

다자연식품 냉장

300g **6,200**원

성미고추장, 간장, 고춧가루 등으로 매콤하게 맛을 냈습니다. 고추장불고기, 떡볶이 등의 요리에 잘 어울리며 비빔장으로도 이용하실 수 있습니다.

오곡명초

초산정 택

300㎖ **6,700**원

전통쌀누룩을 발효제로 사용해 쌀, 보리, 수수, 기장, 차조 등을 1년 이상 숙성했습니다. 초간장, 초절임에 이용하거나 물에 타 음료로 드셔도 좋습니다.

진간장 원액

맛가마식품 택

900㎖ **7,700**원

이용후기 좀 짜도 맛있어요.

❝ 유정란 넣어 간장비빔밥 하니 아기도 잘 먹구요. 시중 간장에 비해 짜다고 느껴져도 맛은 좋아요. 믿고 구매합니다 ^^ ❞

박상희 한살림울산 조합원

곡식·과실 채소가루

우리 땅에서 기른 곡식과 채소 과일을 엄선해 가루 내어 다양한 요리에 이용하기 좋습니다

핫케이크가루

토리식품 택

600g **4,000**원

우리밀에 호박분말을 더해 은은한 향과 색을 살렸습니다. 유정란, 우유, 부재료를 더해 간편한 식사로 즐겨보세요.

옥수수가루

과산잡곡 무 택

500g **3,300**원

국내산 옥수수를 말리고 가루 내었습니다. 빵, 쿠키, 케이크, 카스텔라 등을 만들 때 사용하시면 좋습니다.

들깨가루

과산잡곡 냉장 택

200g **7,700**원

국산 들깨를 깨끗이 씻어 건조한 후 볶아 가루를 냈습니다. 감자탕, 순대국, 수제비 등 찌개나 탕에 양념으로 넣으면 좋습니다.

연근가루

연꽃마을영농조합 무 택

300g **5,400**원

무농약 재배한 연근을 저온에서 말려 가루 냈습니다. 밀가루와 섞어 전, 튀김, 쿠키, 빵 등을 만들거나 뜨거운 물과 꿀을 섞어 차로 드세요.

쑥가루

모듬살이식품 무 택

100g **4,700**원

꼼꼼하게 선별한 유기농 쑥을 잘 말려서 맛과 향이 부드럽습니다. 수제비, 부침개, 떡 등의 반죽에 더하면 향긋하고 맛이 좋아집니다.

현미가루

고산잡곡 무 택

300g **2,200**원

우리 땅에서 유기재배한 현미를 정성껏 가루 내었습니다. 생선전을 할 때 밀가루 대신 묻혀서 사용하셔도 좋고 생채식으로 드셔도 좋습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

소금 · 식초

굵은소금	마하탑 택	3kg	3,900
볶은소금	마하탑 택	1kg	2,800
볶은왕소금	마하탑 택	500g	1,600
생꽃소금	마하탑 택	500g	1,700
함초소금	마하탑 택	300g	4,600
입자크기 순서: 볶은왕소금 〉 굵은소금 〉 생꽃소금 〉 볶은소금, 함초소금			
구죽염가루	예대로식품 택	100g	10,400
죽염	예대로식품 택	500g	7,400
감식초	동성면사람들 무	375㎖	4,700
토마토식초	토리식품 무 택	395㎖	4,000

양념 · 소스

고춧가루 청양초	울진 홍천 무 냉장 택	400g	18,800 ●
쌀조청	화성한과 무 택	500g	6,200 ●
간장드레싱	사랑과정성 냉장	220㎖	5,200
굴소스	사랑과정성 냉장	220㎖	6,000
농축토마토	토리식품 무 냉동	250g	4,500
다시마가루	한울타리공동체 냉장 택 재	120g	2,800
다진마늘 난지형	채운들 냉동	200g	3,500
돈가스소스	사랑과정성 냉장	240g	3,500
메밀국수소스	사랑과정성 냉장	220㎖	6,000
바로먹는카레	토리식품	220g	2,500
카레 매운맛 순한맛	토리식품 택	100g	2,600
발효드레싱	사랑과정성 냉장	220㎖	5,700
배농축액	청암농산 지 택 재	500g	9,600
볶은참깨	살림농산 택	150g	6,200
불고기갈비양념	다자연식품 냉장 재	270g	4,300
사과농축액	청암농산 지 택 재	500g	7,200
새우가루	한울타리공동체 냉장 택 재	100g	3,300
스파게티소스	미담식품 냉동	180g	3,300
자장가루	사랑과정성 택	100g	3,500
자장소스	미담식품 냉장	250g	1,900
참맛가루 혼합조미료	한울타리공동체 냉장 택 재	100g	3,400
초고추장	다자연식품 냉장	300g	6,200
크림스파게티소스	미담식품 냉동	180g	2,700
토마토케찹	토리식품 냉장 택 재	250g	4,900
표고가루	청림농원 유 재	60g	4,400

마요네즈에 사용하는 현미유는 수급의 어려움으로 부득이하게 태국산을 사용합니다.

고추장

고추장 오덕원	지리산오덕원전통된장 무 냉장 재	0.9kg	23,000
고추장 솔뫼	솔뫼영농조합 유 냉장 택 재	0.9kg	20,800

된장

산골된장	방주명가영농조합 냉장 택 재	0.9kg	13,500 ●
분말청국장	맛가마식품 택 재	500g	13,000 ●
청국장	흥업우리맛식품 냉동	250g	3,400 ●
환청국장	맛가마식품 택 재	500g	14,400 ●
쌈장	흥업우리맛식품 냉장 택 재	250g	5,500
쥐눈이콩환청국장	맛가마식품	270g	9,900
쥐눈이콩분말청국장	맛가마식품	270g	9,100
춘장	한주식품 냉장 택 재	500g	5,300

간장

조선간장	다농식품 냉장 택	900㎖	8,500 ●
맛간장 조미용	한국미면 택	900㎖	13,300
산골간장	방주명가영농조합 냉장	900㎖	9,200
제주전통어간장	해어림 택	500㎖	7,500

기름

들기름	살림농산 택	160㎖	8,600 ●
	살림농산 택	330㎖	16,900 ●
생들기름	살림농산 택	160㎖	9,400 ●
참기름	살림농산 택	160㎖(13,200원)	11,800 ●
	살림농산 택	330㎖(25,900원)	23,000 ●
		9/29~10/5 가격적용	
현미유	세림현미 택	500㎖	4,900
	세림현미 택	900㎖	8,700

곡식 · 과실 · 채소가루

녹두가루	고산잡곡 택	300g	7,100 ●
메밀가루	(주)우리밀 택	500g	9,100 ●
메주가루	다농식품 무 택	500g	10,500 ●
막장용	다농식품 무 택	500g	10,500 ●
멥쌀가루 건식	고산잡곡 무 택	500g	3,400 ●
볶은콩가루	고산잡곡 무 택	300g	4,900 ●
생콩가루	외내뜰 무 택	250g	3,800 ●
수수가루	고산잡곡 무 택	300g	4,700 ●
순통밀가루	(주)우리밀 무 택	1kg	3,800 ●
흰밀가루	(주)우리밀 무 택	1kg	3,800 ●
우리밀빵가루	(주)우리밀 택	190g	2,600 ●
찹쌀가루	고산잡곡 무 택	500g	3,200 ●
흰밀가루	(주)우리밀 택	1kg	3,800 ●
도토리가루	농민식품 택	500g	22,500
마늘가루	외내뜰 무 냉장 재	120g	5,700
브로컬리가루	어랑진영농조합 무 택	80g	9,000
부침가루	(주)우리밀 무 택	500g	2,800
생강가루	고산잡곡 무 택	80g	14,900
식빵믹스	외내뜰 택	365g	3,000
양배추가루	어랑진영농조합 무 택	50g	5,800
엿기름가루	고산잡곡 택	500g	3,300
찹쌀떡가루	외내뜰 무 택	540g	5,100
찹쌀호떡가루	외내뜰 무 택	270g×2봉	4,500
튀김가루	(주)우리밀 무 택	500g	2,800
현미도너츠가루	외내뜰 무 택	270g×2봉	3,200

두부 묵·어묵

국산 콩에 소포제를 넣지 않고 천연응고제로 만든 두부
좋은 재료들도 첨가물을 최소화해 만든 묵입니다

제주백조기 어묵

탐나씨푸드 냉장

120g(3조각) **3,600**원

가장 일반적인 형태의 튀긴어묵입니다. 개봉 후 바로 드시거나 살짝 데워 드시면 좋습니다.

제주백조기 찐어묵

탐나씨푸드 냉장

120g(3조각) **3,400**원

기름에 튀기지 않은 백색의 찐어묵입니다. 담백하고 고소한 맛이 좋고 살짝 뜨거운 물에 데쳐 드시면 좋습니다.

제주백조기 모듬어묵

탐나씨푸드 냉장

210g(9조각) **5,900**원

볶음이나 탕에 이용하기 좋도록 다양한 모양으로 만든 모듬어묵입니다. 무와 대파 등을 더해 시원한 어묵탕을 끓여 드세요.

절임·반찬 구이김

국내에서는 유일하게 주원료와 부재료까지 모두 무농약 이상의 채소로 담근 김치, 첨가물 없이 만들어 안심하고 먹을 수 있는 반찬류입니다

고추부각

금원산마을 택

60g **2,900**원

무농약 이상으로 재배한 풋고추에 튀김가루와 찹쌀가루를 발라 찌고 말린 뒤, 현미유에 튀겼습니다. 반찬이나 간식, 안주로 드시기 좋습니다.

맛김치

뫼내뜰 냉장

1kg **9,000**원

무농약 이상의 배추, 무, 양념채소와 국산 이상의 부재료로 정성껏 담갔습니다. 편리하게 바로 드실 수 있도록 썰어서 공급합니다.

현미쌀가스

하이즈 냉동

320g **5,200**원

이용후기 돈가스 대용으로 잘 먹고 있어요.

❝ 육류 섭취 줄이려고 아이가 좋아하는 돈가스 대신 먹고 있어요. 저는 샐러드에 넣어 먹기도 해요. 맛도 있고 고기 대용으로 좋아요. ^^ ❞

솔가람 한살림서울 조합원

오이장아찌

다농식품 냉장

900g(5개) **7,600**원

무농약 오이에 간장, 식초 등을 더해 아삭하고 입맛돋우는 장아찌를 담갔습니다. 고기와 함께 드시면 좋습니다.

김부각

산식품 택

50g **3,400**원

지주식으로 키운 돌김에 부침가루, 찹쌀풀을 바르고 3장씩 덧붙여 말린 후 튀긴 전통 부각입니다. 한살림 부재료와 현미유를 사용해 바삭하고 고소한 맛이 일품입니다.

연근조림

연꽃마을영농조합 냉장

150g **3,900**원

연꽃마을에서 직접 재배한 무농약 연근과 한살림 간장, 쌀조청 등을 더해 정성껏 만듭니다. 매일 밥반찬으로 간편하고 좋습니다.

식사대용

무농약 이상 쌀과 GMO 걱정 없는 국산 옥수수 등 우리 땅에서 자란 곡식들로 만들어 끼니를 대신할 수 있고 아이들 간식으로도 안심하고 이용할 수 있습니다

소고기채소죽

해보식품 냉동

220g **4,900**원

소고기와 각종 채소를 다져 참기름에 볶고 다시마와 디포리를 우린 육수를 넣어 끓인 죽입니다. 기호에 따라 물을 더해 끓여 드세요.

달지않은옥수수플레이크

도울바이오푸드 택

300g **4,700**원

국산 옥수수에 약간의 소금만을 넣어 고소하고 담백합니다. 일반적으로 사용하는 수입산 옥수수를 국산으로 대체해 식량자급률을 높이고자 합니다.

죽

브로콜리새우죽	해보식품 냉동	220g	4,300
콩죽	콩세알 냉장	400g	2,700 ●
		9/22부터 공급	
통곡물닭죽	선농생활 냉동	300g	3,800
팥죽	토리식품 택	230g	2,000
호박죽	토리식품 택	280g	2,200

플레이크

곡물플레이크	도울바이오푸드 무 택	300g	4,800
달지않은곡물플레이크	도울바이오푸드 무 택	300g	4,900
딸기아침	도울바이오푸드 무 택	80g	2,200
오곡아침	도울바이오푸드 무 택	250g	3,900
옥수수아침	도울바이오푸드 무 택	80g	2,000
옥수수플레이크	도울바이오푸드 무 택	300g	4,600

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

두부 · 유부

두부 1모	안동농협/푸른들영농조합 냉장	420g	1,800	●
반모	푸른들영농조합 냉장	270g	1,300	●
순두부	푸른들영농조합 냉장	300g	900	●
연두부	푸른들영농조합 냉장	300g	1,000	●
찌개용두부	푸른들영농조합 냉장	420g	1,700	●
콩비지	콩세알 냉장	400g	2,400	●
콩국물	푸른들영농조합 냉장	400g	1,600	●
고소하게튀긴두부	콩세알 냉장	125g	1,500	
유부	콩세알 냉장	70g	2,500	
조미유부	콩세알 냉장	145g(14매)	3,600	

푸른들영농조합 두부공장이 7월 21일부터 약 4주간 해썹시설로 위생수준과 냉각시설을 개선하기 위한 공사를 실시합니다. 공사기간 동안 안동농협에서 같은 사양으로 생산한 두부를 공급합니다

묵

고구마묵	콩세알 냉장	370g	2,800
도토리묵	농민식품 냉장	420g	4,000
우뭇가사리묵	농민식품 냉장	420g	2,400
청포묵	농민식품 냉장	420g	4,000

어묵

두부연어묵	자연이준식품 냉장	270g	3,700
동근긴어묵	자연이준식품 냉장	270g	3,500
명태참어묵	자연이준식품 냉장	300g 3,700원	3,300 ●
		9/29~10/5 가격적용	
오징어동그랑어묵	자연이준식품 냉장	270g	3,500
오징어어묵바	선유 냉동	75g	1,800
		명태연육은 알래스카산을 사용합니다	

절임

단무지 반찬용	으뜸농산 냉장	400g	2,500	
김밥용	으뜸농산 냉장	400g(16줄) 2,500원	2,200	●
		9/29~10/5 가격적용		
마늘장아찌	다농식품 냉장	900g	10,900	
마늘쫑절임	다농식품 냉장	300g	4,100	
무쌈	으뜸농산 냉장	300g	1,900	
양파장아찌	다농식품 냉장	900g	6,100	

김치

배추김치	뫼내뜰 냉장	2kg	17,800	●
	뫼내뜰 냉장	5kg	40,500	●
고들빼기김치	뫼내뜰 냉장	500g	10,200	
깍두기김치	뫼내뜰 냉장	1kg	6,700	
깻잎절임김치	뫼내뜰 냉장	200g	5,200	
나박김치	뫼내뜰 냉장	1kg	6,300	
부추김치	뫼내뜰 냉장	300g	4,500	
순무김치	뫼내뜰 냉장	1kg	9,100	
열무얼갈이김치	뫼내뜰 냉장	1kg	9,900	
열무얼갈이물김치	뫼내뜰 냉장	1kg	5,400	
오이소박이	뫼내뜰 냉장	500g	7,900	

반찬

고추장멸치볶음	뫼내뜰 냉장	150g	6,400	
다시마튀각	산식품 택	40g	1,800	
땅콩자반	뫼내뜰 냉장	200g	5,300	
무말림무침	뫼내뜰 냉장	200g	4,500	
무장아찌	다농식품 냉장	500g	7,600	●
		9/22부터 공급		
삭힌고추무침	뫼내뜰 냉장	200g	4,200	
오징어채무침	아침바다 냉장	250g	8,500	
우엉조림 반찬용	연꽃마을영농조합 냉장	150g	3,900	
잔멸치볶음	뫼내뜰 냉장	150g	7,000	
콩자반	뫼내뜰 냉장	200g	6,700	
현미쌀너비아니	하이즈 냉동	200g	5,300	
현미쌀주물럭	하이즈 냉동	300g	5,500	
현미쌀탕수미	하이즈 냉동	300g	4,900	

구이김

구운도시락김	산식품 택	5g×3봉	1,200
구운자른김	산식품 택	15g×3봉	3,600
구운전장김	산식품 택	40g(10장)	2,200
파래전장김	산식품 택	30g(10장)	2,000
김자반볶음	산식품 택	40g	1,500
주먹밥채소	에이뷰 택	36g 2,400원	2,100 ●
주먹밥채소&해물	에이뷰 택	36g 2,400원	2,100 ●
주먹밥해물	에이뷰 택	36g 2,400원	2,100 ●
		9/29~10/5 가격적용	

선식 · 생식

7곡참식	뫼내뜰 택	700g	12,300
대장부참식 이유식대용	뫼내뜰 택	700g	14,900
미숫가루	뫼내뜰 택	700g	8,000
생식	뫼내뜰 택	120g(1봉)	7,500
	뫼내뜰 택	1kg	61,000
흑미참식	뫼내뜰 택	700g	10,800

궁금합니다

무장아찌, 어떻게 이용하면 좋을까요?

무장아찌는 간장에서 6개월간 숙성시킨 후 된장과 고추장을 섞어 다시 6개월간 숙성한 전통식품입니다. 채 썰어 30분~1시간 정도 물에 담가 염도를 뺀 후 물기를 꼭 짜서 양념에 버무려 드시면 깊은 맛을 느낄 수 있습니다.

유기재배 무농약재배 저농약재배 자연산 냉동보관 냉장보관 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 *이 지면의 무표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.

알뜰살뜰

한살림 가을밥상 행복담음전

"가벼운 마음으로 더 넉넉하게 한살림 하세요"

9/29(월) ~ 10/5(일)

※공급일 기준

가을을 느끼러 산과 들로 "떠나요"

삼삼한 한살림 김밥 말아요~ SNS 이벤트

"떠나요" 기획전 물품으로 삼삼한 한살림 김밥을 마셨다면,
주저없이 SNS에 올려주세요.
9월 29일부터 10월 5일까지 매일 6명을 추첨해
한살림 햅쌀 4kg와 구운전장김 모음을 선물로 드립니다.
10월 5일 한살림김밥상 3분을 뽑아
2단동근찬합(옻칠)을 선물로 드립니다.

응모방법 | 한살림연합 페이스북 페이지(www.facebook.com/hansalim1986)에 내가 만든 삼삼한 한살림 김밥 사진을 올린다.

참기름	살림농산 택	330㎖	25,900원	↓**23,000**원
	살림농산 택	160㎖	13,200원	↓**11,800**원
사과당근즙 팩	청암농산 저 택	150㎖×10봉	8,200원	↓**7,300**원
어린이주스 팩	청암농산 저 택	150㎖×10봉	8,200원	↓**7,300**원
구운김밥김	산식품 택	10장	1,400원	↓**1,200**원
김밥용햄	한살림축산식품 냉장	285g(20줄)	4,500원	↓**3,900**원
주먹밥채소&해물	에이뷰 택	36g	2,400원	↓**2,100**원
주먹밥해물	에이뷰 택	36g	2,400원	↓**2,100**원
주먹밥채소	에이뷰 택	36g	2,400원	↓**2,100**원
단무지 김밥용	으뜸농산	400g(16줄)	2,500원	↓**2,200**원
명태참어묵	자연이준식품	300g	3,700원	↓**3,300**원

10/6(월) ~ 10/12(일)

※공급일 기준

한살림 보양식으로 원기를 "채워요"

훈제오리	선농생활 냉동	350g	12,500원	↓**11,000**원
오리양념불고기	선농생활 냉동	500g	11,000원	↓**9,900**원
사골곰국	한살림축산식품 냉동	1kg	8,900원	↓**7,900**원
튀김옷돈가스	한살림축산식품 냉동	400g	6,100원	↓**5,400**원
돈가스소스	사랑과정성 냉장	240g	3,500원	↓**3,000**원

10/13(월) ~ 10/19(일)

※공급일 기준

자연에서 온 건강식품으로 "힘내요"

홍삼액 6년근	가림다마을 택	90㎖×60봉	118,000원	↓**105,000**원
6년근	가림다마을 택	90㎖×30봉	60,000원	↓**53,000**원
어린이홍삼액	가림다마을 택	60㎖×30봉	60,500원	↓**54,000**원
꽃사슴녹용액	거제사슴영농조합 택	90㎖×60봉	128,000원	↓**115,000**원
※남성/여성/수험생/어린이	거제사슴영농조합 택	90㎖×30봉	65,000원	↓**58,000**원
쌍화차	한결웰빙 택	70㎖×30봉	75,000원	↓**66,000**원
	한결웰빙 택	70㎖×10봉	25,000원	↓**22,500**원
도라지청	산골농장 무 택	210g	37,000원	↓**33,000**원
매화마을매실고	매화마을 무 택	80g	23,000원	↓**20,000**원

10/20(월) ~ 10/26(일)

※공급일 기준

식탁에 건강한 맛을 "더해요"

들기름	살림농산 택	330㎖	16,900원	↓**15,000**원
	살림농산 택	160㎖	8,600원	↓**7,600**원
토마토케찹	토리식품 냉장 택	250g	4,900원	↓**4,400**원
맛간장 조미용	한국미연 택	900㎖	13,300원	↓**12,000**원
오곡명초	초산정 택	300㎖	6,700원	↓**5,900**원
고추장 솔뫼	솔뫼영농조합 유 냉장 택	0.9kg	20,800원	↓**18,700**원

이 물품에 담긴 마음

100% 국산 생크림의 고소함
국산재료들이라 안심 건강

한살림 크림스파게티

크림스파게티
미담식품
620g(2인분)
6,900원

크림스파게티소스
미담식품
180g
2,700원

우리밀 생면, 국산 생크림과 국산 재료가 어우러진 고소하고 풍부한 맛의 한살림 크림스파게티. 한살림 자장면, 감자칼국수, 스파게티 등을 생산하는 미담식품에서 만듭니다. 값싼 비용으로 맛을 내는 각종 화학첨가물 대신 감자로 소스의 맛과 질감을 구현하기 위해 1년이 넘는 시간이 걸렸습니다. 국산 생크림, 우유, 양파, 마늘, 감자, 닭고기의 적절한 비율을 찾고 한살림 불고기햄을 얇게 저며 베이컨과 비슷한 식감을 냈습니다. 보통의 물품 개발은 한살림연합 구매개발부와 전국 가공품위원회에서 진행하지만, 크림스파게티는 한살림여주이천광주에서 개발하고 완성했습니다. "시중 반조리식품 맛에 길들여져 한살림 크림스파게티 개발이 쉽지 않았어요. 좋은 재료로 맛과 합리적인 가격 모두를 충족시키는 건 정말 힘든 일이고, 생산자가 이익만 생각해서는 한살림 가공식품을 낼 수 없다는 것을 깨달았어요." 한살림여주이천광주 가공품위원회 문진희 위원장은 생산자가 어떤 마음으로 한살림 가공식품을 만드는지 알게 되었다고 합니다. 담백한 크림스파게티는 좋은 재료 뿐 아니라 정직한 마음과 정성이 듬뿍 담겨 있습니다.

2014 가을겨울침구기획전

깊은 밤, 좋은 꿈
자연을 담은 천연염색 이불

주문기간 **9월 15일**(월) ~ **9월 26일**(금)
공급기간 **10월 6일**(월) ~ **10월 10일**(금)

- 이불류와 패드, 매트리스커버의 색상을 황토/참숯/소목/부평초 4가지로 동일하게 공급합니다. 취향에 맞게 아름다운 잠자리를 꾸며보세요.
- 2014년 가을겨울이불기획전의 이불류(차렵이불, 꽃무늬차렵이불, 별무리봄가을이불)에는 천연염색 수건(황토, 밤토, 참숯) 중 1장을 무작위로 증정합니다.
- 이불패드 규격을 매트리스 크기에 맞게 늘려달라는 조합원들의 요청에 따라 싱글(120cm×215cm), 퀸(160cm×215cm)로 기존보다 세로 규격을 5cm 늘렸습니다.

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.