채소

정직한 흙에서 생산자의 정성으로 재배합니다 ※변경 가격 적용은 주문일이 아닌 **공급일**을 기준으로 합니다.

7/2부터 적용

비타민채소/국산 홍천 유 냉장
200g 1,000원 ↑1,600원
비타민 성분이 많이 함유되어 붙여진 이름으로 "다채" 또는 "비타민채"라고도 불립니다. 여러 요리에 두루두루 쓸 수 있습니다.

깻단/국산 청주 유 냉장
250g 1,500원
여리게 자란 깻잎의 어린 순을 단으로 묶어 공급합니다. 향긋하고 부드러워 나물요리를 해 드시면 좋습니다.

돌미나리/국산 홍천 유 냉장
300g 2,000원
논이 아닌 밭에서 자라, 흙의 생명력을 그대로 품고 있는 돌미나리입니다. 나물을 무쳐 먹으면 특유의 향을 느낄 수 있습니다.

쥬키니호박/국산 충주 유 냉장
1개 1,000원
돼지호박이라고도 불리는 호박의 한 종류입니다. 건강하게 유기재배 하였고 된장찌개나 제육볶음, 카레 등에 잘 어울립니다.

7/2부터 적용

풋고추/국산 부여 청주 홍천 유 무 냉장
150g 1,200원 ↓1,000원
고추장이나 쌈장에 찍어먹기 좋은 아삭하고 풋풋한 풋고추입니다. 고추에는 사과의 20배가 넘는 비타민A가 함유되어 있습니다.

양파/국산 해남 부안 의성 유 무 냉장
1kg 1,600원 2kg 3,000원
한살림 생산지에서 농약 없이 키운 만생종 양파입니다. 새콤한 양파향이 좋고 단단하게 여물어 저장성도 좋습니다.

자색양파/국산 해남 부안 유 무 냉장
1kg 1,700원 2kg 3,000원
안토시아닌 성분이 풍부한 보랏빛 색깔의 자색양파입니다. 일반 양파에 비해 매운 맛이 적어 샐러드에 잘 어울립니다.

알로에/베라/국산 거제 무 냉장
700g이상 2,500원
경남 거제에서 무농약으로 건강하게 키운 알로에입니다. 생식, 술, 주스, 헤어젤, 팩, 화장수, 경미한 외상치료 등 다양하게 이용할 수 있습니다.

양배추/국산 부여 무 냉장
1kg이상(1통) 2,000원
일체의 농약과 화학비료 없이 건강하게 키운 양배추입니다. 칼슘이 많은 알칼리성 식품이며 아삭아삭한 식감이 좋습니다.

비타민채소를 이용한 요리

지친 몸에 영양 듬뿍 천연 비타민을

비타민채소 마늘 새우볶음

사진·요리 **강미애** 한살림요리학교 강사

재료 비타민채소 2봉, 마늘 10~15톨, 새우살 100~150g, 참기름 1/2큰술, 현미유 1큰술, 액젓 2/3큰술, 후추 조금

방법
1 비타민채소는 깨끗이 씻어두고, 마늘은 편으로 썬다. 2 새우 살은 등 쪽에 칼집을 넣어 내장을 제거한다. 3 팬에 현미유와 참기름을 넣고 마늘을 볶는다. 4 마늘이 투명해지면 비타민채소를 넣고 볶다가 새우를 넣고 액젓과 후추로 간을 한다. (홍고추나 파프리카를 다져 넣으면 색깔도 예쁘고 맛도 좋다)

버섯

생명의 기운 가득한 밥상이 준비됩니다

느타리버섯/국산 아산 해남 무 냉장
300g 2,500원
무농약으로 건강하게 키운 느타리버섯입니다. 살짝 데쳐서 초고추장에 찍어 먹으면 향과 씹는 맛이 그대로 전해집니다.

목이버섯/국산 김포 무 냉장
200g 3,200원
목이버섯은 철분과 칼슘, 식물섬유가 풍부하며 칼로리가 낮고, 다양한 방식으로 요리가 가능합니다.

양송이버섯/국산 부여 무 냉장
300g 4,200원
다양한 요리에 이용이 가능한 버섯으로, 싱싱한 상태인 생으로 드셔도 좋고 볶아서 반찬으로 드셔도 좋습니다.

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

잎 · 쌈채소

근대/국산	청주 유 냉장	300g	1,200 ↑1,800	※7/2부터 적용
곤드레잎/국산	홍천 유 냉장	200g	1,800	
곰취/국산	횡성 홍천 유 냉장	100g	1,400	
깻잎/국산	제주 아산 유 무 냉장	30장	800	
로메인/국산	청주 유 냉장	150g	1,200 ↑1,600	※7/2부터 적용
머위대/국산	홍천 유 냉장	400g	1,900	
베타쌈배추/국산	청주 유 냉장	150g	1,400	
비름나물/국산	양평 무 냉장	200g	1,600	
브로컬리/국산	청주 과산 유 무 냉장	250g	2,400	
삽주잎/국산	과산 무 냉장	150g	5,000	
샐러리/국산	청주 유 냉장	200g	1,400	
생채/국산	청주 유 냉장	150g	1,100	
상추/국산	홍천 유 냉장	200g	1,200 ↑1,600	
쌈배추/국산	홍천 유 무 냉장	800g	2,300 ↑2,700	
쌈채소모음/국산	청주 홍천 유 냉장	200g	1,800 ↑2,000	
쌈케일/국산	청주 유 무 냉장	150g	1,200 ↑1,300	
쌈양상추/국산	청주 유 냉장	200g	1,400 ↑1,700	※7/2부터 적용
쌈추/국산	청주 유 무 냉장	150g	1,200	
쑥갓/국산	청주 유 냉장	200g	1,200 ↑1,600	
아욱/국산	청주 유 냉장	300g	1,300 ↑1,800	
어린잎채소/국산	청주 유 무 냉장	100g	2,400 ↑2,800	
얼갈이/국산	청주 무 냉장	500g	1,200 ↑1,500	
양상추/국산	과산 유 무 냉장	300g(1통)	1,800 ↑2,200	※7/2부터 적용
즙용신선초/국산	청주 유 무 냉장	500g	2,300	
즙용케일/국산	청주 유 냉장	500g	2,000	
중파/국산	청주 아산 유 냉장	500g	2,000	
치커리/국산	청주 유 냉장	100g	800	
청경채/국산	청주 유 냉장	200g	1,100 ↑1,200	
포기상추/국산	홍천 유 냉장	300g	1,400 ↑1,800	
포기로메인/국산	청주 유 냉장	250g	1,600 ↑2,200	※7/2부터 적용

열매 · 뿌리채소

가지/국산	아산 청주 청원 홍천 유 무	2개	1,400 ↓1,100	
감자/국산	공근 과산 보은 외 유 무	1kg	2,600 ↓2,200	
		2kg	4,800 ↓4,100	※7/2부터 적용
감자/국산	공근 과산 보은 외 유 무	10kg	19,100	※7/2부터 공급, 적용
감자/국산	공근 과산 보은 외 유 무	1kg	2,600	
깐마늘/난지형/국산	월평넷 유 냉장	300g	4,500	
깐더덕/국산	양구 무 냉장	200g	7,900	
당근/국산	청주 유 무 냉장	1kg	2,700	
둥근애호박/국산	옥천 무 냉장	1개	1,400	
무/국산	과산 음성 유 무	1kg이상	1,200	
마늘/난지형/국산	제주 정읍 유 무 냉장	1kg	5,800	
미니단호박/국산	영광 부안 해남 유 무	800g(2~3개)	5,400 ↓4,700	※7/2부터 적용
부추/국산	아산 청주 홍천 유 무 냉장	300g	1,500	
	아산 청주 홍천 유 무 냉장	1kg	3,500	
비타민고추/국산	청주 청원 유 냉장	300g	2,400	
생도라지/3년근/국산	횡성 무 냉장	500g	6,400	
시금치/국산	청주 유 무 냉장	300g	1,500 ↑2,300	
애호박/국산	아산 청원 외 유 무 냉장	1개	1,400	
열무/국산	청주 홍천 유 무 냉장	500g	1,400 ↑1,600	※7/2부터 적용
열무/국산	청주 유 무 냉장	1kg	2,700	
알비트/국산	청주 유	300g	2,000	
알타리무/국산	청주 유 냉장	2kg	2,700	
연근채/국산	연꽃마을 무 냉장	300g	3,800	
연근말림/국산	연꽃마을 무 냉장	100g	3,600	
오이맛풋고추/국산	청원 홍천 유 무 냉장	200g	1,600	
우엉/국산	연꽃마을 무 냉장	300g	4,300	
우엉채/김밥용/국산	연꽃마을 무 냉장	200g	3,100	
오이/국산	청주 아산 유 무 냉장	3개	1,400 ↑1,900	
	청주 아산 유 무 냉장	5개	2,200 ↑3,000	
조림용감자/국산	공근 과산 보은 외 유 무	1kg	2,600 ↓2,200	
		2kg	4,800 ↓4,100	※7/2부터 적용
청양고추/국산	청원 홍천 유 무 냉장	100g	1,400	
통연근/국산	연꽃마을 유 냉장	400g	3,800	
피망/국산	아산 홍천 유 무 냉장	3개	2,000 ↓1,800	※7/2부터 적용

생나물 · 삶은나물 · 말린나물

무말림/국산	제주 유 무	200g	3,200	
뽕잎나물/국산	원주 유	100g	4,800	
삶은무시래기/국산	월평넷 유 냉장	200g	1,500	
삶은고사리/국산	월평넷 유 냉장	200g	5,300	
말린고사리/국산	고흥 남해 유 무	70g	7,500	
숙주나물/국산	한울황토건강원 유 냉장	300g	2,900	
콩나물/국산	아산 광주 무 냉장	300g	1,300	

버섯

생표고버섯/국산	아산 유 냉장	300g	4,400	
새송이버섯/국산	아산 부여 유 무 냉장	300g	3,800	
마른표고버섯/썬 것/국산	아산 강진 유 무	100g	6,200	
말린표고버섯/국산	강진 유	150g	7,400	
팽이버섯/국산	해남 무 냉장	150g	600	

숲살림을 생각하며 고지비율 100% 재생지로 만들었습니다.

쌀

쌀은 우리 농업의 근간. 한살림 쌀을 이용하는 것은 생명이 살아있는 농토를 지키는 일입니다.

쌀, 잡곡류는 모두 가까운 먹을거리~

백미/국산 유 무 2kg 8,200원
오분도미/국산 유 무 8kg 30,700원
현미/국산 유 무 4kg 15,200원

백미·오분도미 보관 방법_ 지연과 사람의 손길로만 정성껏 유기재배한 한살림 쌀은 영양이 풍부해 따뜻한 실내에서 곰팡이가 피거나 벌레가 생길 수 있어, 옹기나 밀폐용기에 담아 냉장 보관하는 것이 좋습니다. 한살림 쌀은 조합원들의 주문량에 따라 7일 이내에 도정해서 공급합니다.

생산자의 땀이 맺은 쌀 한 톨의 가치.
함께 나눌수록 높아집니다. 많은 이용 부탁드립니다.

멥쌀 **오분도미**/국산 유 무 2kg 8,000 / 4kg 15,700
백미/국산 유 무 4kg 16,100 / 8kg 31,600
현미/국산 유 무 2kg 7,800 / 8kg 30,000
찹쌀 **찹쌀백미**/국산 유 무 2kg 8,700 / 무 4kg 13,700
찹쌀현미/국산 유 무 2kg 8,300 / 무 4kg 13,100

밥가

밥이 하늘입니다.
하늘은 혼자 못 가지듯이
밥은 서로 나눠 먹는 것. ~
밥이 하늘입니다. ~

– 김지하 '밥가' 중

한살림 용산지역아동센터 2학년 **정현우**

우렁이와 함께 농사지은 **한살림 쌀**

한살림 농부의 정직한 땀, 햇살과 바람, 우렁이도 힘을 보탰습니다. 좋은 품종을 갖 도정해 밥맛이 좋습니다.

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

도정지 뫼내뜰영농조합 푸른들영농조합 고심농협

식사대용

우리땅에서 자란 곡식으로 만듭니다

미숫가루/국산 화성한과 무
700g 7,600원
찹쌀현미, 멥쌀현미, 보리, 검정콩 등 4가지의 국내산 쌀과 잡곡을 골고루 섞어 만들었습니다. 볶아서 가루를 내어 생목이 오르지 않고 소화가 잘 됩니다.

옥수수아침/국산 도울바이오푸드 무
80g 1,800원
국산 옥수수에 유기농설탕과 볶은 소금만을 넣어 튀기지 않고 구워서 만든 후레이크입니다. 달지 않고, 맛이 담백합니다.

통곡물 닭죽/국산 선농생활 냉동
300g 3,800원
한살림 무항생제 닭에 발아보리가루, 찹현미 등 무농약 국산 통곡물을 넣어 만든 닭죽입니다. 데울 때 김가루와 참기름을 첨가하면 더욱 맛이 좋습니다.

잡곡

이상기후에도 불구하고 열심히 묵묵하게 땀 흘려 재배한 2011년산 잡곡입니다
조합원님들의 많은 이용 부탁드립니다

서리콩/국산 무 무
500g 9,900원
다른 콩보다 단단하므로 반드시 물에 불렸다가 사용하세요. 현미와도 잘 어울리므로 함께 넣고 밥을 하여 건강식으로도 드셔도 좋습니다.

이용후기

쥐눈이콩/국산 무
500g 7,200원

콩 싫어하는 딸도 쥐눈이콩 밥은 잘 먹어요.^^

김지현 한살림경기남부 조합원

쥐눈이콩 구수하고 정말 맛 좋습니다. 부담 없이 듬뿍 넣어 밥 짓는데, 딸도 전혀 가리지 않고 잘 먹어요.

찰보리/국산 무 무
1kg 3,900원
찰보리는 혈중 콜레스테롤을 낮춰주고, 대장운동을 활발하게 하는 식이섬유가 풍부합니다. 찰기가 있어 미리 삶지 않아도 밥하기 편리합니다.

잡곡

잡곡류는 모두 가까운 먹을거리~

깐녹두/국산	유 무	500g	21,100
기장/국산	유 무	500g	10,200
검정깨/국산	유 무	300g	12,000
검정콩/국산	유	500g	7,100
녹미/국산	유 무	1kg	7,600
들깨/국산	유 무	500g	7,300
메주콩/국산	유 무	500g	6,500
참깨/국산	유	500g	15,300
보리/국산	유	1kg	2,100
수수/국산	유	1kg	6,900
찰옥수수쌀/국산	유 무	500g	4,400
콩나물콩/국산	유	500g	5,900
통밀쌀/이분도통밀/국산	유 무	1kg	3,400
통녹두/국산	유 무	500g	16,800
팝콘용옥수수/국산	유 무	500g	5,900
팥/국산	유	500g	7,900
혼합5곡/국산보리+서리콩+붉은팥+수수+차조	유	1kg	15,700
혼합8곡/국산혼합곡+메주콩+기장+율무	유	1kg	15,200
흑미/국산	유 무 무	1kg	7,500

발아류

발아류는 모두 가까운 먹을거리~

발아삼색미/국산	자연나라 유 무	800g	9,200
발아쌀보리/국산	바우보리 유	1kg	3,600
발아찹쌀현미/국산	자연나라 유 무	800g	8,700
발아현미/국산	자연나라 유 무	800g	8,600
발아흑미/국산	자연나라 유 무	800g	11,500

선식 · 생식

대장부참식/이유식대용/국산	화성한과 유	700g	14,600	
생식/국산	화성한과 유	120g(1봉)	7,300	
	화성한과 유	1kg	59,600	
7곡참식/국산	화성한과 유	700g	12,000	
흑미참식/이유식대용/국산	화성한과 유	700g	10,700	

죽

호박죽/국산	토리식품 유	280g	2,200	

후레이크

딸기아침/국산	도울바이오푸드 유	80g	2,000	
오곡아침/국산	도울바이오푸드 유	250g	3,800	

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.

새로 나옵니다

공급중

삽주잎/국산
괴산 무 냉장
150g
5,000원
삽주잎 중 약용작물로 구분되는 어린잎만을 공급하여 거부감 없이 이용하실 수 있습니다. 뜨거운 물에 살짝 데쳐 쓴맛을 우려낸 다음 무쳐 드시거나 쌈용으로도 잘 어울립니다.

7/2부터 공급

씨암탉떡갈비/국산
선농생활 냉동
300g
5,400원
풀을 먹여 키운 한살림 유정란 암탉과 신선한 채소, 깔끔한 양념으로 만들었습니다. 프라이팬에 기름을 적당량 두르고 냉동상태에서 약 불에 5~7분간 익혀 드시면 됩니다. 아이들 반찬이나 빵에 넣어 간식으로 드셔도 좋습니다.

바다장어/국산
에코푸드코리아 냉동
600g
19,700원
국내에서 어획된 자연산 바다장어입니다. 활어 상태에서 깨끗하게 손질 후 급속 냉동하여 좋은 선도가 유지됩니다. 잔가시는 제거하지 않기에, 섭취가 가능하지만 주의해주시기 바랍니다.
장어구이▶
※자세한 정보는 yori.hansalim.or.kr

훈제닭다리살/국산
들판 냉동
350g
9,900원
한살림 무항제 닭다리살을 슬라이스 형태로 화학첨가물 없이 안전하게 훈연 가공했습니다. 냉장 해동 후 프라이팬에 약 불로 7~8분 데워 드시거나 찜통에 쪄 드셔도 좋습니다. 아이들 반찬이나 간식으로 좋습니다.

훈제통닭/국산
들판 냉동
700g이상
11,600원
한살림 무항생제 통닭에 보존제, 발색제, 감미료 등 화학첨가물을 일체 넣지 않고 국내산 참나무로 훈연했습니다. 냉장 해동 후 프라이팬에 약 불로 뚜껑을 덮어 7~8분 데워 드시거나 찜통에 쪄 드셔도 좋습니다. 온 가족 간식, 간단한 술안주로도 잘 어울립니다.

다시 나옵니다

공급중

건노루궁뎅이버섯/국산
해남 무 냉장
50g
7,300원
국산 참나무톱밥을 사용해 농약없이 건강하게 키웠습니다.

단호박/국산
제주 유 무
1~1.5kg(1개)
3,100원
단호박은 풍부한 섬유질에 각종 미네랄, 비타민이 가득합니다.

애호박/국산
아산 청원 홍천 원주 유 무 냉장
1개
1,400원
당질과 비타민A, C가 풍부하게 함유되어 있습니다.

둥근애호박/국산
옥천 무 냉장
1개
1,400원
찌개류와 볶음, 전, 무침, 죽 등으로 다양하게 이용하실 수 있습니다.

오이맛풋고추/국산
청원 아산 홍천 유 무 냉장
200g
1,600원
일반 풋고추에 비해 크고 오이 맛이 난다고 하여 오이맛풋고추라 불립니다.

청양고추/국산
청원 홍천 유 무 냉장
100g
1,400원
매운맛을 내는 물질인 캡사이신의 함량이 일반 고추의 6~7배 많습니다.

공급중

가지/국산
청원 아산 홍천 유 무 냉장
2개
1,400원 ↓ **1,000**원
한살림 생산지에서 농약 없이 건강하게 키운 가지입니다. 부드러운 촉감에 단맛이 돌고 칼로리가 낮으며 수분함량이 높습니다.

미니단호박/국산
영광 부안 해남 유 무
800g이상(2~3개)
5,400원 ↓ **4,700**원
작은 크기의 미니단호박으로 풍부한 섬유질에 각종 미네랄, 비타민이 가득합니다. 일반 단호박에 비해 단단하고 당도가 높습니다.

6/25부터 공급

오이지/국산
다농식품 냉장
5개
5,800원
유기재배한 오이에 끓인 후 식힌 천일염 소금물을 부어 절였습니다. 짜지 않고 아삭하여 무침으로 드시거나 냉국으로도 좋습니다.

7/2부터 공급

오이장아찌/국산
다농식품 냉장
900g
7,600원
유기재배한 오이에 조선간장, 현미식초, 천일염을 끓인 소스로 장아찌를 만들었습니다. 더운 여름 시원하게 드시면 좋습니다.

감자/국산
공근 강릉 유 무
10kg
19,100
공근과 강릉에서 농약을 사용하지 않고 건강하게 기른 하지감자입니다. 10kg 단위로 포장하여 공급합니다.

황기/국산 /국산
삼척 삼척
3~4년근/95g 8년근/95g
11,000원 **18,600**원
강원도 삼척에서 키운 국내산 황기입니다. 고지대의 청정지역에서 자라 이 땅의 깊은 정기가 가득 담겨 있습니다.

7/2부터 공급

자연산돌미역/국산
한울타리영농조합 택
100g
4,900원
거제도 앞바다의 바위에 자생하는 자연산돌미역을 채취하여 해풍과 자연광으로 자연 건조하여 공급합니다.

옥수수차/국산
괴산잡곡 택
500g
3,400원 ↑ **3,500**원
괴산지역에서 생산된 국산 옥수수를 알맞게 볶았습니다. 옥수수의 구수한 향과 맛이 좋습니다.

쑥과자/국산
한살림우리밀제과
130g
3,300원
향긋한 쑥 향이 나며 다른 쿠키에 비해 단맛이 덜하여, 어린들은 물론 어른들도 좋아하는 과자류입니다.

7/9부터 공급

블루베리/국산
의성 청선 외 유 냉장
500g
20,000원
블루베리는 비타민과 각종 미네랄이 풍부합니다. 생과 그대로 드시거나 잼, 주스를 만들어 드셔도 좋습니다.

감잎차/국산
동상면사람들 유 택
30g
8,000원
2012년산 햇 감잎차입니다. 곶감으로 유명한 전북 완주의 청정지역에서 유기재배한 감잎을 원료로 만들었습니다.

7/26부터 공급

비타민고추/국산
청주 청원 유 냉장
300g
2,400
풍부한 비타민A, C를 섭취할 수 있고 매운 맛이 전혀 나지 않아 남녀노소 모두에 적합한 생과용 풋고추입니다.

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

숲살림을 생각하며 고지비율 100% 재생지로 만들었습니다.

특별품

주문기간에 사전 예약을 하시면 공급기간에 받으실 수 있습니다

주문받습니다

자연에서 얻은 고운 빛깔로 물들인 내 몸이 원하는 옷

천연염색 2012년 가을

생 산 지 약초보감
주문기간 2012년 7월 2일(월) ~ 7월 27일(금)
공급기간 2012년 8월 13일(월) ~ 8월 17일(금)

- 항균성이 좋은 숯, 황토 등 천연재료로 곱게 물을 들였습니다.
- 먼저 염색을 마친 천으로 만들어 옷감의 뒤틀림이 없습니다.

※품목에 대한 구체적인 정보는 장보기 누리집(http://shop.hansalim.or.kr)과 매장에서 확인하실 수 있습니다.

생명의 먹을거리에 잘 어울리는

옻칠생활용품 3차

생 산 지 정선공방
주문기간 2012년 7월 2일(월) ~ 7월 27일(금)
공급기간 2012년 8월 13일(월) ~ 8월 17일(금)

- 정선공방은 강원도 원주에 자리한 곳으로 중요무형문화재 10호인 나전장(螺鈿匠) 이형만 선생에게 기술을 전수받은 가족들이 옻칠제품을 만드는 곳입니다.

※품목에 대한 구체적인 정보는 장보기 누리집(http://shop.hansalim.or.kr)과 매장에서 확인하실 수 있습니다.
※튀김젓가락이 새롭게 공급됩니다.

자연으로 빚은 그릇

옹기·다기 3차

생 산 지 예산옹기, 인월요업, 송산요
주문기간 2012년 7월 2일(월) ~ 7월 27일(금)
공급기간 2012년 8월 20일(월) ~ 8월 24일(금)

- 뚜껑이 있는 모든 옹기 품목의 정품에는 뚜껑이 포함되어 있으며, 뚜껑만 별도로 주문하는 것도 가능합니다. (단, 일부 품목 제외)

※품목 등에 대한 구체적인 정보는 장보기 누리집(http://shop.hansalim.or.kr)과 매장에서 확인하실 수 있습니다.
※다용도 공기가 새롭게 공급됩니다.

은근한 열기가 음식 맛을 더욱 깊게!

무쇠 3차

생 산 지 운틴가마
주문기간 2012년 7월 2일(월) ~ 7월 27일(금)
공급기간 2012년 8월 20일(월) ~ 8월 24일(금)

- **길들이기 하신 후 사용하세요!** 길들이기 과정을 통해 무쇠의 성질을 이해하게 되고 잘 다룰 수 있도록 도와줍니다.
- 무쇠제품에 현미유 등을 가볍게 바른 후 중 · 약불에서 가열하는 길들이기 과정을 거치면 자연스럽게 코팅이 되어 안전한 주방용품으로 사용하실 수 있습니다.
- 길들이기 과정은 장보기 누리집에서 보실 수 있습니다.

※품목에 대한 구체적인 정보는 장보기 누리집(http://shop.hansalim.or.kr)과 매장에서 확인하실 수 있습니다.

무쇠전통화로 중단 안내
생산지에서는 선철 100%인 무쇠의 특징으로 인해 산화할 수 있어 테프론 코팅을 해서 사용편의성을 높여 공급하였다고 합니다. 연합가공품위원회의 논의 결과 선철로만 제작된 전통화가 아닌 제작 후 코팅처리를 한 것에 문제가 있다고 판단되어 해당물품을 중단하기로 하였습니다.

공급합니다

여름배추김치

생 산 지 뫼내뜰영농조합
공급기간 6월 25일(월) ~ 6월 29일(금)

여름배추김치
뫼내뜰
10kg **73,000**원

- 김장김치가 똑 떨어질 무렵, 때 맞춰 공급되는 한살림 여름배추김치. 김치를 직접 담가 먹기 어려운 분들은 여름철 든든한 '밥상지킴이'를 지금 미리 마련하시기 바랍니다.
- 무농약 이상으로 재배한 배추와 무, 마늘, 양파, 고추 등 갖은 재료로 정성껏 담가 공급합니다.
- 설탕을 넣지 않고 까나리액젓을 사용해 맛이 깔끔합니다.

※생산지의 사정에 따라 공급 일정이 변경될 수 있습니다.

뫼내뜰영농조합 HACCP인증

여러 가지 김치와 반찬류를 생산하는 뫼내뜰영농조합은 HACCP(위해요소중점관리기준)인증을 받았습니다. 대상품목은 배추김치입니다. 앞으로도 맛과 품질, 위생관리에 힘쓰도록 하겠습니다.

황매실

한살림 옹기에 매실을 담그실 경우, 매실 중량에 맞게 옆의 표를 참고하여 옹기를 선택하시면 좋습니다.

생 산 지 광양청매실농원, 광양한울타리, 담양대숲
공급기간 황매실 2012년 6월 25일(월) ~ 6월 29일(금)

- 한살림 매실은 농약 없이 키워 껍질째 이용할 수 있습니다.
- 매실효소나 향긋한 매실주, 장아찌 등을 다양하게 만들어 보세요.

※공급기간은 산지사정에 따라 변동이 생길 수 있습니다.

구분	용량(ℓ)	매실중량(kg)
특대자리3호	45	20
특대자리3.5호	40	15
특대자리 4호	25	12
특대자리 5호	20	10
긴독자리 D1호	15.2	6
긴독자리 D2호	11.8	6
긴독자리 D3호	6.8	3
둥근독 (특)1호	19.5	10
둥근독 (특)2호	13	6
둥근독 (특)3호	10.2	5
둥근독 (특)4호	5.9	3

※구체적인 정보는 장보기 누리집(http://shop.hansalim.or.kr)에서 확인하실 수 있습니다.

천연염색 2012년 여름 2차

생 산 지 약초보감
공급기간 2012년 7월 2일(월) ~ 7월 6일(금)

여름용이불 약초보감
황토/참숯/소목 140㎝×210㎝ **80,000**원
쪽 140㎝×210㎝ **90,000**원

- 항균성이 좋은 숯, 황토 등 천연재료로 곱게 물을 들였습니다.
- 여름용 이불의 원단을 40수에서 60수로 변경하였습니다. 이불을 덮었을 때 가볍고 부드러움을 느낄 수 있습니다.
- 기존의 퀸사이즈에서 싱글사이즈로 변경하여 공급합니다.

※쪽 염색 여름용 이불은 염료의 단가가 높아 다른 여름용 이불보다 공급가격이 높게 책정되었습니다.

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.

밥상살림 · 농업살림 · 생명살림

한살림 장보기

http://shop.hansalim.or.kr

먹을거리 · 생활용품 안내 458호

2012 6.25

발행처 한살림연합 발행인 이상국 서울시 중구 장충단로 213(광희동 2가) 동훈빌딩 4층, 5층 ☎ 02-6715-0800

장어가 있어 여름이 즐겁다

장어구이

바다장어는 고추장양념, 민물장어는 간장양념이 어울립니다

사진 · 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사

재료 장어 2마리, 현미유, 마늘채(생강채), 깻잎, 풋고추 고추장양념장 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 1큰술, 조청 2큰술, 청주 2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 생강가루 1작은술

방법 ❶ 장어의 껍질부분을 칼로 살살 긁어 미끈미끈한 것을 제거하고, 표면의 물기를 면보로 살짝 닦아서 준비한다. ❷ 현미유를 팬에 코팅될 정도로 두르고, 장어의 껍질 면이 팬에 먼저 닿게 하여 굽는다(석쇠나 오븐을 이용해도 좋다). ❸ 한쪽이 노릇하게 익으면 뒤집어 주고, 뒤집은 면도 노릇하게 익으면 고추장양념을 발라 한번 더 양면을 뒤집어 굽는다. ❹ 구운 후 적당한 크기로 썰어 접시에 담고, 마늘채(생강채)와 깻잎을 곁들여낸다.

새로 문 열어요!

한살림전북 익산매장 개장

7월 9일(월)

전북 익산시 영등동 689-4 ☎063-831-1254

※개장식 행사가 준비되어 있으니 많은 조합원들이 오셔서 함께 즐거운 시간을 보내면 좋겠습니다.

장어탕 여름을 이기는 든든한 보양식

사진 · 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사

재료 장어 2마리(500g), 얼갈이(무시래기) 200g, 숙주 100g, 깻잎 10장, 다진 홍고추, 다진 풋고추, 들깨가루, 굵은 소금

장어 삶을 때 청주 약간, 마늘 5개, 생강가루 조금, 물 15컵

채소 양념장 된장 2큰술, 국간장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강가루 1/2작은술, 소금

방법 ❶ 장어는 굵은 소금을 뿌려 주물주물 주물러서 흐르는 물에 2번 정도 씻어준다. ❷ 큰 냄비에 장어를 넣고 청주, 마늘, 생강가루, 물 15컵을 붓고 끓인다. ❸ 2가 끓어 오르면 약불로 줄여 살이 으깨질 때까지 은근하게 푹 고아준다(40분 정도 소요). ❹ 얼갈이, 숙주는 삶아서 짧게 자르고, 깻잎은 돌돌 말아 채를 썬 뒤 채소 양념장을 넣고 함께 무친다. ❺ 2의 장어를 건져 믹서로 곱게 갈아 놓고, 육수는 체에 밭쳐둔다. ❻ 육수에 곱게 간 장어와 4의 채소 무침을 넣어 푹 끓인다. ❼ 소금으로 부족한 간을 하고, 그릇에 담아 다진 고추와 들깨가루를 기호대로 얹어낸다.

※한살림 소식지에 실린 모든 요리법은 4인분 기준입니다.

한살림 장보기 차림

23 **특별품** 천연염색, 옷칠생활용품, 옹기 · 다기, 무쇠, 여름배추김치, 황매실, 천연염색

22 **새물품** 삽주잎, 씨암탉떡갈비, 바다장어, 훈제닭다리살, 훈제통닭, 건노루궁뎅이버섯, 단호박, 애호박, 둥근애호박, 오이맛풋고추, 청양고추, 가지, 미니단호박, 오이지, 오이장아찌, 감자, 황기, 자연산돌미역, 옥수수차, 쑥과자, 블루베리, 감잎차, 비타민고추

10 **눈여겨볼 물품소식** 중단되는 물품 및 변경 사항 안내, 지역 한살림 및 매장 안내