유정란

암수탉이 어울려 낳아 생명의 기운이 깃들어 있습니다

유정란/국산
괴산 음성 외 냉장
15알 **4,800**원

쾌적하고 넓은 계사에서 건강하게 자란 닭이 낳은 유정란입니다. 성장촉진제나 산란촉진제, 성장호르몬제를 넣지 않은 사료를 먹입니다.

닭고기 · 오리고기

햇빛이 잘 들고 바람이 잘 드나드는 축사에서 건강하게 자랍니다

오리롤로스/국산
씨알살림축산 냉동
500g **8,300**원

오리고기는 필수아미노산과 무기질, 비타민, 칼슘 등 양질의 광물질 함량이 높은 영양공급원입니다. 적당히 해동시킨 후 구워서 한살림 쌈채소모음과 함께 드세요.

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: 괴산두레식품(한우·돼지고기), 들판(닭고기), 한들식품(한우·유기한우)

공급수량 제한 물품	월1회 공급 물품	월1회 육류 공급일
• 한우/Non-GMO : 한우안심, 한우장조림 • 돼지 : 돼지모듬구이용, 돼지목심살	• 한우/Non-GMO : 한우안심, 한우국갈비, 한우스지도가니	11월 28일(수) 12월 7일(금) 12월 13일(목) 12월 18일(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 수요일이라면 11월에는 28일(수)만 월1회 공급물품을 공급받으실 수 있습니다.)

한우고기 Non-GMO

유전자 조작되지 않은 식물성 사료로 깨끗한 환경에서 건강하게 자랍니다

기간 : 12월 3일~ 12월29일(4주간) 적용

한우반골꼬리/Non-GMO/국산
괴산두레식품/한들식품 냉동
1.5kg
59,600원 ↓ **47,600**원

한우사골/Non-GMO/국산
괴산두레식품/한들식품 냉동
1.8kg
68,200원 ↓ **54,500**원

한우잡뼈/Non-GMO/국산
괴산두레식품/한들식품 냉동
1kg
15,800원 ↓ **12,600**원

한우족/Non-GMO/국산
괴산두레식품/한들식품 냉동
1족
68,700원 ↓ **54,900**원

※뼈부산물이 지속적으로 적체되고 있습니다. 뼈부산물의 적체가 장기화될 경우 뼈부산물 가격을 인하하고 인하분을 정육 가격에 반영하여 정육 가격이 인상되어야 합니다. 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.

돼지고기

육성기 이후 톱밥 돈사에서 건강하게 자랍니다

돼지분쇄육/국산 괴산두레식품 냉동
300g **3,200**원

주문량에 따라 돼지의 모든 부위가 원료로 사용되며, 지방을 따로 첨가하여 분쇄하지 않으므로 지방 함량이 적당하게 이루어져 있습니다.

12/3~12/15 가격인하

돼지등뼈/국산 괴산두레식품 냉동
1kg 6,300원↓**5,000**원

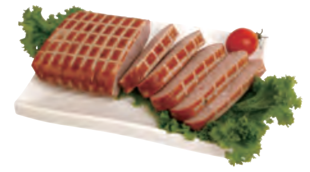
돼지등뼈에는 단백질, 칼슘, 비타민b1 등이 풍부하여 건강보양요리로 좋습니다. 해장국, 감자탕, 등뼈찜 등의 요리에 이용하시면 좋습니다.

돼지장조림/국산 괴산두레식품 냉동
600g **6,800**원

저지방과 담백한 맛이 있는 부위만을 사용합니다. 양념장에 넣어 약한 불로 장시간 조리면 근육결 방향대로 잘 분리되며, 쫄깃한 맛을 냅니다.

육가공품

한살림 육류로 만들어 더욱 안심이 됩니다



불고기햄/국산
괴산두레식품 냉장
400g **5,800**원

돼지고기에 각종 양념을 한 뒤 훈연하여 익혔습니다. 설탕과 후추를 제외하고, 모두 한살림 생산지에서 생산된 원재료를 사용하였습니다.

이용후기

훈제통닭/국산
들판 냉동
700g 이상
11,600원

맛 좋아요

오선아 한살림대전 조합원

냄비에 쪄서 먹었는데요. 치킨집에 배달 시킬 일이 이제 없을 것 같아요. 딸애도 좋아하고, 저도 너무 만족합니다^^

육가공품/한우가공			
사골고기곰국/국산	괴산두레식품 냉동	1.1kg	14,000
사골곰국/국산	괴산두레식품 냉동	1kg	8,900
소고기동그랑땡/국산	괴산두레식품 냉동	400g	10,000
한우떡갈비/국산	괴산두레식품 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
울금삼계탕/국산	선농생활 냉동	900g	9,900
훈제닭다리살/국산	들판 냉동	350g	9,900
훈제통닭다리/국산	들판 냉동	300g	7,000

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

※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
닭다리순살/무항생제/국산	들판 냉동	400g	8,900
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	1kg	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
훈제오리/국산	선농생활 냉동	350g	12,500

한우고기/Non-GMO			
한우국갈비/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	1kg	14,500
한우국거리/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	300g	12,400
한우등심/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	28,600
한우모듬구이용/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	31,500
한우분쇄육/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	300g	9,900
한우불고기/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우산적/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우스지도가니/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	500g	12,300
한우안심/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	34,800
한우장조림/Non-GMO/국산	괴산두레식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우찜갈비/Non-GMO/국산	괴산두레식품/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 ※11/19~12/1 가격인하
한우모듬구이용/유기/국산	한들식품 냉동	600g	39,600
한우사골/유기/국산	한들식품 냉동	1.8kg 91,000↓	69,000
한우반골꼬리/유기/국산	한들식품 냉동	1.5kg 80,000↓	61,000 ※11/19~12/1 가격인하
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
한우잡뼈/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	21,800
한우장조림/유기/국산	한들식품 냉동	600g	30,300
한우족/유기/국산	한들식품 냉동	1족 92,000↓	70,000 ※11/19~12/1 가격인하
한우찜갈비/유기/국산	한들식품 냉동	1kg	43,600

돼지고기			
돈가스용돼지고기/국산	괴산두레식품 냉동	600g	8,600
돼지구이갈비/국산	괴산두레식품 냉동	1kg	14,300
돼지모듬구이용/국산	괴산두레식품 냉동	600g	11,900
돼지목심살/국산	괴산두레식품 냉동	600g	12,400
돼지불고기/국산	괴산두레식품 냉동	600g	6,600
돼지사태살/국산	괴산두레식품 냉동	600g	7,700
돼지삼겹살/국산	괴산두레식품 냉동	600g	13,400
돼지찜갈비/국산	괴산두레식품 냉동	1kg	13,600
보쌈용돼지고기/국산	괴산두레식품 냉동	600g	7,700
통배삼겹살/국산	괴산두레식품 냉동	600g	12,900

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

과실

생장조절제와 수정제를 쓰지 않는 자연 그대로의 열매입니다

귤/국산
제주 유 냉장 2kg **5,800**원
제주 유 냉장 5kg **13,800**원

노지감귤로 당도가 높고 새콤달콤한 맛이 살아 있습니다. 왁스코팅을 하지 않아 껍질을 말린 뒤 차를 끓여 드셔도 좋습니다.

홍시용감/대봉/국산
담양 외 저 냉장
3kg **13,400**원

홍시용 대봉감으로 적정 숙도에서 수확해 단단한 형태로 공급합니다. 상온에서 10일 정도면 말랑말랑한 홍시가 됩니다.

배/국산
아산 외 저 냉장 대3개 **7,200**원
여주 외 유 냉장 대3개 **9,900**원

신고배는 과육이 연하고 시원한 맛이 일품입니다. 중생종인 황금 품종보다 크기가 크고 저장성이 좋습니다.

단감/국산 담양 유 냉장
대5개 **6,400**원
중5개 **5,300**원

예로부터 감나무가 많은 담양의 시목마을에서 2012년 유기재배한 차랑, 부유품종의 단감입니다.

사과/국산
칠곡 영동 유 냉장 1.5kg **9,600**원
충주 무 냉장 1.5kg **8,000**원
상주 의성 저 냉장 2kg **7,700**원
영천 상주 의성 외 저 냉장 5kg **18,800**원

단단한 과육에 달콤한 과즙이 가득한 만생종 부사입니다.

건대추/국산
보은 의성 유 무 택
500g **11,900**원

생대추로 공급되었던 복조품종으로 알이 굵고 당도가 높습니다. 대추는 비타민 C,비타민 B군, 카로틴 등의 영양이 풍부합니다.

참다래/골드/국산
제주 유 무 냉장
2kg **13,500**원

속이 노란 골드키위로 국내에서 육성 재배된 국내산 한라골드 품종입니다. 상온에서 약 5~10일 정도 후숙해서 드세요.

참다래/국산
고성 유 냉장 800g **5,700**원
제주 유 냉장 2kg **12,000**원 12/3부터 공급

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

견과

고소하고 신선한 숲 속의 맛을 전합니다

황잣/국산
서남농협 택
120g **8,900**원

열을 가하지 않아 잣의 속껍질이 그대로 남아있는 상태의 잣입니다. 껍질을 벗겨서 드시거나 그냥 통째로 드셔도 좋습니다.

잣/국산
서남농협 택 재사용
220g **14,500**원

잣은 비타민 B군이 풍부하며 철분 함유량이 높습니다. 산성식품이기 때문에 칼슘이 많은 식품과 함께 드시면 더욱 좋습니다.

호두/국산
영동 택
500g **18,000**원

몸에 좋은 불포화지방산이 풍부한 호두는 쌈장에 넣으면 고소함이 더하며, 샐러드에 넣으면 맛과 영양이 더욱 풍부해집니다.

깐호두/국산
산골농장 택
140g **17,000**원

영동호두를 산골농장에서 가공 후 공급합니다. 오래되면 맛과 영양이 모두 떨어지니 빨리 드시는 것이 좋습니다.

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

화학비료와 농약을 사용하지 않고 재배한 햇밤입니다. 생밤은 알코올 산화를 도와 술안주로도 좋습니다.

은행/국산
보은 외 택
500g **3,500**원 12/3부터 공급

보은, 홍천 등에서 생산한 햇은행을 산내마을에서 수매 후 소포장하여 공급합니다. 받으신 후 냉장고나 서늘한 곳에 보관하세요.

깐은행/국산
산내마을 냉동
150g **5,700**원 12/10부터 공급

2012년산 국산 햇은행을 수매한 뒤, 산내마을에서 껍질을 까서 포장했습니다. 품질유지를 위해 냉동상태로 공급합니다.

한살림연합 가공품위원회 생산지 탐방 | 인천광역시 강화군 콩세알

나눔의 마음으로 자연과 함께, 건강한 식품을 만드는 사람들 콩.세.알

글 **임소영** 한살림고양파주 가공품위원장

지난 10월 31일, 연합가공품위원회에서는 인천광역시 강화군 양산면에 있는 콩세알로 생산지탐방을 다녀왔다. 콩세알은 한살림의 새로운 가공산지로 콩비지와 고구마묵을 생산하고 있다.

콩세알의 대표인 서정훈 생산자는 한살림 순무 생산자이기도 하며, 지역에서 오리농법 등 친환경 농법을 오랫동안 해왔던 분이다. 2005년 일벗 생산 공동체로 시작하여, 2006년부터 소포제 없이 천연응고제로 가마솥을 이용하여 두부를 제조해왔고, 2007년부터는 농촌취약계층 사회적기업을 설립해 운영해왔다. 콩세알이란 이름에는 생명, 나눔, 순환의 의미가 담겨 있다.

공장 안으로 들어서니 구수한 콩냄새가 식욕을 자극했다. 콩세알에서 생산하는 콩비지는 두유와 비지를 분리하지 않고, 국산 콩을 통째로 갈아 만들어 맛이 더 구수하다. 첨가제가 들어가는 가공단계가 없는 만큼 과정도 단순했다. 콩을 불린 뒤 끓는 물에 3분 정도 삶아 맷돌로 분쇄하고, 포장 후 살균, 냉각 과정을 거친 뒤 공급된다.

고구마묵은 강화도에서 재배한 고구마를 세척해 맷돌로 분쇄하여 여과한 뒤 앙금추출기로 추출해 건조한다. 이렇게 건조된 묵가루를 가지고 '교반 솥'에서 묵을 쑨다. 고구마묵은 탱탱하고, 쫄깃한 식감이 좋다. 다른 묵과 같은 방법으로 묵 무침이나 묵밥 등으로 요리해 먹으면 된다. 요리할 때 먼저 살짝 데쳐주면 식감과 맛이 더 좋다. 묵가루를 만드는 공정과 묵 만드는 공정은 서로 다른 건물에서 이루어져 위생적으로 관리되고 있었다. 묵가루용 고구마는 강화도에서 생산되는 고구마 중 너무 크거나 작아 상품성이 떨어지는 것들도 사용한다. 보관 창고에 생산자 이름이 쓰인 고구마 상자가 쌓여있는 모습을 보며 가공식품이 1차 생산자의 안정된 수입과 소비자의 편의를 높이는데 큰 역할을 한다는 것을 다시 한 번 느낄 수 있었다.

콩세알은 앞으로 일본에서 유부 만드는 기계를 들여와 한살림에 유부도 공급하려고 한다. 아게 두부(튀긴 두꺼운 두부), 몽글이 순두부 등의 공급도 고려 중이다. 공장 안은 최근에 지어져 바닥이 청결하고, 배수와 방수가 양호한 상태였다. 앞으로 환기 시설과 작업자의 위생시설 등도 보완해나갈 예정이다. 공장 시설 중 무엇보다 감동적이었던 것은 하수처리 시설이었다. 하수처리를 위해 큰 비닐하우스 두 동을 연결해 부레옥잠을 키워 1차, 2차로 정화해 깨끗한 물로 만들어 배출하고 있었다. 추운 겨울에도 가온 없이 사용할 수 있도록 비닐을 삼중으로 설치했다고 한다. 정말 밥상살림, 농업살림, 생명살림을 바르게 실천하는 곳이라는 생각이 들었다. 이런 소중한 가공산지가 튼튼하게 자리 잡고, 생산자와 소비자가 함께 상승하는 한살림이 되길 바란다.

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.