

The Only

www.icoop.or.kr

자연드림

나와 이웃과 지구환경을 위한 가치소비 - 윤리적 소비



자연드림에서 준비하는 우리가족 보양식  
기운 쑥쑥! 복날 한상  
괴산자연드림파크 음료공방 [해피푸르츠]  
생산자, 조합원 모두가 보람찬 The Only 캠핑데이  
2016 구례 자연드림 락페스티벌

2016.7 vol.

295

[2016 복날]

자연드림에서 준비하는

# 우리가족 보양식

초복, 중복, 말복, 올해도 어김없이 뜨거운 삼복더위가 찾아왔습니다.  
좋은 음식 든든하게 챙겨먹고 건강하게 여름을 보내야겠죠?  
올해도 자연드림에서 복날에 딱 맞는 다양한 상품들을 준비했습니다.  
무항생제 토종닭, 바다의 기운을 그대로 전해줄 전복,  
한방삼계탕재료모음으로 똑딱 만드는 삼계탕까지.  
우리가족을 위한 건강한 보양식! 자연드림에서 준비하세요.



초복 7월 17일 중복 7월 27일 말복 8월 16일



## [삼계탕]

토종닭(백숙용) **무항 국산 냉동**

**인** 11,550원 **매** 11,900원 **할** 14,300원  
정도축산 1kg

토종닭(볶음용) **무항 국산 냉동**

**인** 12,030원 **매** 12,400원 **할** 14,900원  
정도축산 1kg

한라산닭(백숙용) **무항 국산 냉동**

**인** 6,900원 **매** 7,100원 **할** 8,500원  
제주동원 900g

한라산닭(삼계) **무항 국산 냉동**

**인** 5,530원 **매** 5,700원 **할** 6,700원  
제주동원 550g

한라산닭(볶음용토막닭) **무항 국산 냉동**

**인** 7,370원 **매** 7,600원 **할** 9,000원  
제주동원 1kg

무항생제냉장닭(백숙) **무항 국산 냉동**

**매** 8,000원 **할** 9,200원  
제주동원 900g **※매장만 판매**

무항생제냉장닭(삼계) **무항 국산 냉동**

**매** 6,500원 **할** 7,800원  
제주동원 550g **※매장만 판매**

무항생제냉장닭(토막닭) **무항 국산 냉동**

**매** 8,700원 **할** 10,000원  
제주동원 1kg **※매장만 판매**

간편한방삼계탕재료모음 **국산 냉동**

가격미정  
청량산약초농장 80g



한방삼계탕재료모음 **국산 냉동**

**인** 3,300원 **매** 3,400원 **할** 4,400원 170g

**인** 2,230원 **매** 2,300원 **할** 3,000원 80g

청량산약초농장

황기 **국산**

**인** 4,750원 **매** 4,900원 **할** 6,400원  
윤림농원 100g

당귀 **국산**

**인** 5,530원 **매** 5,700원 **할** 7,500원  
윤림농원 100g

은행 **국산 냉동**

**인** 2,040원 **매** 2,100원 **할** 2,600원  
윤림농원 300g

유기농찰쌀 **유기 국산 냉동 Only**

**인** 7,550원 **매** 7,950원 **할** 10,000원  
홍성쌀센터 2kg

누린내잡는보쌈재료

**인** 2,620원 **매** 2,760원 **할** 3,280원  
자연애 50g **※공동구매 : 7.1~7.31**

## [수산]

꼬마전복(생물) **국산 냉동**

**인** 29,780원 **매** 30,700원 **할** 33,000원  
늘푸른수산 1kg내외(40~60미) **※택배만 공급**

전복(생물) **국산 냉동**

**인** 59,170원 **매** 61,000원 **할** 68,000원  
늘푸른수산 1kg(11~13미) **※택배만 공급**

**인** 51,900원 **매** 53,500원 **할** 59,500원  
늘푸른수산 1kg(16~18미) **※택배만 공급**

**인** 44,530원 **매** 45,900원 **할** 49,900원  
늘푸른수산 1kg(25미 내외) **※택배만 공급**

냉동전복 **국산 냉동**

**인** 12,960원 **매** 13,350원 **할** 16,000원  
늘푸른수산 200g

순살바다장어 **국산 냉동**

**인** 17,370원 **매** 17,900원 **할** 21,450원  
대동통상 500g(4미)

바다장어(생물) **국산 냉동**

**인** 30,000원 **매** 30,900원 **할** 33,200원  
늘푸른수산 600~700g내외(손질후) **※택배만 공급**

문어(생물) **국산 냉동**

**인** 31,450원 **매** 32,400원 **할** 34,500원  
늘푸른수산 1kg내외 **※택배만 공급**

**인** 43,300원 **매** 44,600원 **할** 47,500원  
늘푸른수산 1.5kg내외 **※택배만 공급**



## [간편조리]

삼계탕

**인** 12,250원 **매** 12,900원 **할** 15,200원  
우향우 1.2kg

영양닭죽

**인** 2,710원 **매** 2,850원 **할** 3,350원  
산마루 280g

전복죽

**인** 4,420원 **매** 4,650원 **할** 5,450원  
산마루 280g

## [오리]

백숙용오리 **무항 냉동 Only**

**인** 13,480원 **매** 13,900원 **할** 16,200원  
(주)맘씨 1.5kg

오리로스 **무항 냉동 Only**

**인** 7,950원 **매** 8,200원 **할** 9,500원  
(주)맘씨 500g

오리훈제 **냉동**

**인** 11,540원 **매** 11,900원 **할** 15,800원  
(주)맘씨 350g





### 훈제오리샐러드

① 부추, 양파 등 기호에 맞는 채소에 곁절이 양념을 넣어 무쳐준다. (채소 150g 기준 : 고춧가루 2큰술, 액젓 2큰술, 매실액 1큰술, 유기원당 약간, 통깨 넉넉히) ② 훈제오리(1팩)를 팬에 굽고 키친타올 위에 올려 기름기를 빼준다. ③ 접시에 훈제오리와 채소를 담고 소스를 잘 저어서 뿌려준다.



## 기운 쑥쑥! 복날 한상

여름내 복날은 3번 찾아오는데 매번 삼계탕만 먹을 수는 없겠죠? 자연드림의 재료들로 간단하고 맛있는 복날 한상을 준비했습니다. 만드는 법도 어렵지 않으니 꼭 한번 도전해보세요.



### 장어덮밥

① 간장소스를 미리 만들어 둔다. (다시마양조간장 70ml, 다시마우린물 70ml, 청주 50ml, 요리당 3큰술, 유기농설탕 4큰술, 통후추 5알, 마늘 3알, 생강, 대파, 양파를 넣고 양이 반정도가 될 때까지 졸인다.) ② 장어(1/2마리)는 미감과 소금으로 밑간하고 초벌구이 한다. ③ ②를 먹기 좋은 크기로 잘라 간장소스에 졸인다. ④ 그릇에 밥을 담아 간장소스를 조금 발라주고 채썬 깻잎과 장어, 채썬 생강을 차례대로 올리고 통깨를 뿌린다.



### 전복초

① 손질한 전복(8마리)은 칼집을 넣어 모양을 내고, 껍질은 끓는 물에 넣어 불순물을 제거한다. ② 끓는 물에 미감을 조금 넣고 칼집 낸 전복을 살짝 데쳐낸다. ③ 전복 데친물 100ml, 맛간장 4와1/2큰술, 요리당 2큰술, 대파, 다진 마늘 1작은술, 생강가루 1/2작은술, 후추를 넣어 끓인다. ④ 양념장이 끓어오르면 전복, 은행을 넣어 윤기 나게 졸인다. ⑤ 소독해 놓은 전복 껍질에 졸인 전복을 담고 은행, 쪽파, 홍고추 고명을 올려낸다.

### 닭계장

① 고사리는 30분정도 삶아서 그대로 뚜껑을 닫고 8시간정도 둔다. ② 물 3리터에 삼계용 닭과 대파, 통후추, 미감, 홍삼진액을 조금 넣고 끓여 육수를 낸다. ③ 숙주, 대파, 새송이를 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐낸다. ④ 삶은 닭의 살을 발라서 찢어놓고 ③의 재료를 먹기 좋은 크기로 잘라 양념장(고춧가루 4큰술, 국간장 3큰술, 마늘 2큰술, 소금 1/2작은술, 어간장 1작은술)에 무쳐놓는다. ⑤ 닭 삶은 물에 양념장에 무친 채소들을 넣어 끓이고 소금으로 간을 맞춘다.



The Only  
자연드림을  
만드는  
행복한 공방



일곱번째 이야기

- 1월 [과산] 육가공공방
- 2월 [구레] 만두공방
- 3월 [과산] 압착유공방
- 4월 [과산] 장공방
- 5월 [구레] 유정란공방
- 6월 [구레] 전분공방
- 7월 [과산] 음료공방

참! 좋은 물품들



## 합성첨가물 없는 건강한 음료 행복한 음료공방 과산자연드림파크 [해피푸르츠]

음식을 만들 때면 재료의 생산지부터 안전성까지 꼼꼼하게 따지게 되는데, 음료는 어떤 기준으로 선택하고 계신가요? 혹시 재료나 생산과정을 무심코 넘기고 있진 않으신가요? 여기 재료 본연의 맛을 그대로 살려 남녀노소에게 인기 만점인 음료들이 있습니다. 더 건강한 음료를, 더 많은 사람들이, 더 간편하게 만날 수 있게 되길 바라는 마음, 새콤달콤 행복한 음료공방 해피푸르츠입니다.

글 이재은(홍보팀)



**엄선된 재료로 만드는 월 250만개의 음료**

초코아이스, 마시는초콜릿이 장난감 병정들처럼 줄을 맞춰 이동합니다. 하나, 둘, 셋 숫자를 헤아려 보다 너무 많아 이내 포기 합니다. “두유는 생콩으로 만들다보니 시간이 많이 걸리는데 농축액으로 만드는 다른 음료는 하루에 15만개까지 생산할 수 있어요.” 해피푸르츠 마재현 차장의 말에 눈이 휘둥그레집니다. 해피푸르츠는 월간 약 250만개의 음료를 생산합니다.

그럼 이 많은 재료들은 어디에서 오는 걸까요? 국산 과일, 채소, Non-GMO 콩, 무항생제 우유 등 엄선된 재료를 사용합니다. 모든 재료는 인증센터의 점검을 반드시 통과해야 하며, 입고 후 일주일 정도면 모두 소진됩니다. 각 재료의 특성에 맞는 온도에서의 보관은 기본이며, 재료들이 섞이지 않도록 구획을 나눠 분리보관하고 있습니다. 이런 철저한 재료관리가 해피푸르츠가 사랑받는 비결이 아닐까요?



**합성첨가물 없는 재료 본연의 맛**

해피푸르츠 음료에는 합성착향료, 합성착색료, 합성보존료 등 합성첨가물이 들어있지 않습니다. “많은 분들이 합성첨가물 없이 음료를 만드는게 어렵지 않냐고 물어주세요. 그런데 오히려 생산이 더 편합니다. 공정이 줄어드는 거잖아요.” 합성첨가물은 적은 재료로 맛을 내고, 한 번에 많이 생산해서 오래 두고 유통하기 위해 사용합니다. 하지만 해피푸르츠는 더 많은 재료 투입과 짧은 유통기한을 선택했습니다. “재료를 조금 더 투입하고 유통기한을 더 짧게 관리하면 조금 더 건강한 음료를 만들 수 있지 않을까요?” 물론 합성첨가물 없이 맛을 유지하는 것이 힘들 때도 있지만 건강한 음료를 많은 사람들이 마실 수 있게 된다는 것에 만족합니다.



## 참! 좋은 물품들



### 빛이 투과되지 않는 테트라팩

음료팩에는 여러 종류가 있습니다. 해피푸르츠에서 사용하는 용기는 테트라팩입니다. 시중에서 흔히 보는 집 모양의 용기와는 조금 다릅니다. 그것을 카톤 팩이라 하는데 이는 외부의 빛이 그 안으로 투과되어 내용물의 유통기간이 짧습니다. 반면 테트라팩은 내부 코팅막 덕분에 외부의 빛을 차단하고 내부 공기를 밀폐시켜 음료의 신선함과 안전성을 보다 길게 유지시켜줍니다. 해피푸르츠 음료를 상온에 보관할 수 있는 비결이죠.



“해피푸르츠는 합성첨가물로 맛을 내는 대신 더 많은 재료 투입과 짧은 유통기한을 선택했습니다. 이렇게 하면 조금 힘은 들어도 우리 아이들도 마음 놓고 마실 수 있는 건강한 음료를 만들 수 있지 않을까요?”

해피푸르츠 마재현 차장







**스테인리스 벽과 이중 삼중 이물질 제거**

“해피푸르츠는 천장과 벽, 설비가 모두 스테인리스로 되어있습니다.” 음료공방의 특성상 수시로 물을 사용해야 하기 때문에 곰팡이, 부패 등의 문제를 미연에 방지하기 위해서입니다. 또 재료가 유일하게 외부에 노출되는 계량에서 혼합공정으로 넘어가는 단계에서는 2개의 내장 필터를 통과해야 합니다. 작업 중 실수를 차단하고 혹시 있을지 모를 이물질을 걸러줍니다. 이후 모든 과정은 기계화 되어 있어 이물질은 원천적으로 차단됩니다.

**출고 전 반드시 거치는 미생물 검사**

생산의 마지막 공정인 검사실로 들어갑니다. 이곳에서는 음료의 부피를 체크하는 비중검사, 당도를 체크하는 브릭스검사, 입자검사, 미생물검사 등을 진행합니다. 이 모든 과정을 통과해야만 음료가 출고됩니다. 원재료 혼합공정과 제품 생산이 끝난 후 2번에 걸쳐 검사하고 있으니 안전성에 대해서는 걱정하지 않으셔도 되겠습니다.



**감귤아이스, 바나나우유, 토마토당근주스도 기대해주세요**

초코아이스 맛보셨나요? 흔들어서 얼려먹는 재미 있는 음료지요. 지금 해피푸르츠에는 초코아이스 뒤를 이어 출시될 상품들이 줄줄이 대기 하고 있습니다. 국산 감귤농축액으로 만든 감귤아이스, 아이들 사랑을 독차지할 바나나우유, 어른들도 좋아할 토마토당근주스 까지. 다양한 맛을 찾기 위해 끊임 없이 시도하는 해피푸르츠의 도전을 기대해주세요.



## 유기농 쌀 우리땅 잡곡



- ① 유기재배인증 생산물을 우선 취급한다. ② 생물 다양성 농업으로 재배한 생산물을 우선 취급한다.
- ③ 무농약재배인증 이상을 취급한다. ④ iCOOP인증 센터의 아이쿱인증 물품을 우선 취급한다. ⑤ 생산과정에 대해 투명, 공개를 원칙으로 한다.

### 유기농잡쌀

**인** 7,550원  
**매** 7,950원  
**일** 10,000원

홍성쌀센터 2kg **유기** **국산** **only**

유기합성농약과 제초제, 화학비료를 사용하지 않고 생산합니다. 아이쿱인증센터에서 법시 파종부터 재배 전과정을 꼼꼼하게 점검해 믿을 수 있습니다.



### 유기농흑미

**인** 5,890원  
**매** 6,200원  
**일** 7,500원

홍성쌀센터 1kg **유기** **국산** **only**

유기합성농약과 제초제, 화학비료를 전혀 사용하지 않고 생산한 유기농 쌀입니다.



### 생알땅콩

**인** 4,270원  
**매** 4,500원  
**일** 5,200원

잡곡소포장센터 300g **국산**

국산 땅콩을 탈피, 선별한 물품으로 조림, 볶음 등 반찬으로 이용 가능합니다.



### 청차조

**인** 2,470원  
**매** 2,600원  
**일** 3,000원

우리영농조합/영월 300g **국산**

전라도 해남 일대에서 재배한 청차조로 정성들여 도정, 선별, 포장했습니다.



### 붉은팥

**인** 3,510원  
**매** 3,700원  
**일** 4,300원

잡곡소포장센터 500g **국산**

전라도 함평 일대에서 재배한 팥으로 정성들여 선별하고 포장하여 전합니다.



### 베이비믹스 아삭샐러드 가격미정

농업회사법인 맑은샘 100g **무농** **국산** **냉장**

샐러드채소류를 골고루 담은 베이비믹스와 파프리카, 방울토마토, 양상추 등으로 구성된 아삭샐러드입니다.



### 채소샐러드 가격미정

농업회사법인 맑은샘 200g **무농** **국산** **냉장**

다양한 채소류를 5종 이상 혼합해 구성한 샐러드팩입니다. 가정에서 손쉽게 이용하세요.



## 자연그대로 과일·채소



- ① 국산 친환경농산물을 취급한다. ② 유기인증재배, 무농약인증재배를 지향한다. ③ 생산자와 생산과정의 정보 등을 투명하게 공개한다. ④ 제초제 사용을 금지한다. ⑤ 수경재배(양액재배)와 성장조정제 사용을 금지한다. ⑥ iCOOP인증센터의 아이쿱인증 물품을 우선 취급한다.

### 찰옥수수

가격미정

송광이음작목반 5개 **무농** **국산** **냉장**  
송광이음작목반 10개 **AAA** **유기** **국산** **냉장**

2016년산 햇 찰옥수수입니다. 친환경으로 안전하게 재배했습니다.



### 블루베리

**인** 29,800원 **매** 30,800원 **일** 40,300원

평택과수농협 1kg **유기** **국산** **냉장**  
하동삼화블루베리작목반 1kg **유기** **국산** **냉장**

**인** 8,100원 **매** 8,400원 **일** 11,000원  
하동삼화블루베리작목반 250g **유기** **국산** **냉장**

**인** 6,300원 **매** 6,500원 **일** 8,500원

평택과수농협 200g **유기** **국산** **냉장**

친환경으로 재배한 블루베리입니다.



### 참외

가격미정

벽진참외작목반 1.5kg **AAA** **무농** **국산** **냉장**  
별차매작목반 1.5kg **AAA** **유기** **국산** **냉장**

경북 성주에서 친환경으로 정성스레 키운 참외입니다.



※채소, 과일류는 기후와 작황에 따라 가격 변동이 수시로 이루어져, 인쇄된 가격이 구매시 가격과 다를 수 있습니다.

**인**: 아이쿱몰 인터넷 회원가 **매**: 매장 조합원가 **일**: 아이쿱몰 인터넷 비회원가, 매장 일반가

## 건강한 축산물



① 축산과 경종이 순환하는 자연순환농업을 지향하며 이를 실천하는 생산자를 발굴하여 우선 취급한다. ② 유기 축산 인증품을 우선 취급하고 무항생제 인증품을 취급한다. ③ 생산과정이 투명하고 정보를 공개해야 한다. ④ iCOOP인증센터 또는 (주)한국친환경유기인증센터의 인증품을 우선 취급한다.

### 유기농우유

**인** 4,070원  
**매** 4,200원  
**일** 5,000원

데미샘목장(주) 900ml **AAA 유기축산 냉장 only**

데미샘목장에서 착유당일, 직접, 한정 생산하는 귀한 우유입니다.



### 목장크림치즈 플레인

**인** 4,650원  
**매** 4,900원  
**일** 5,700원

영준목장(슈바치즈) 120g **냉장**

영준목장에서 직접 생산한 원유로 만들며, 생크림같이 부드러운 빵, 크래커, 과일 등에 발라 먹으면 좋습니다.



### 떠먹는달콤요거트

**인** 2,640원 **매** 2,780원 **일** 3,300원

팜프레쉬(남양주) 100g(2개입) **AAA 냉장 only**

데미샘목장에서 가공한 목장우유를 농축처리해 크림치즈처럼 쫄득한 식감을 느낄 수 있습니다.



### 돈드림목살구이

**인** 14,640원 **매** 15,100원 **일** 18,100원

명진유동2 600g **무항 국산 냉동**

무항생제 인증을 받은 돼지고기로, 두툼하며 돼지잡내가 없어 맛이 좋습니다. 야외구이용으로 준비하세요.

### 순살닭갈비 (델리소스)

**인** 9,890원  
**매** 10,200원  
**일** 12,000원

영농조합법인제주동원 500g **냉동**

청정 제주지역에서 무항생제 인증을 받은 닭고기로 만든 닭갈비입니다. 여러가지 채소와 곁들여 볶아먹으면 좋습니다.



### 대구순살까스 (원양산)

**인** 11,120원  
**매** 11,450원  
**일** 13,750원

한진씨푸드 500g **냉동**

생선 고유의 육즙을 잘 보존해 맛과 살결이 살아있는 스틱모양의 대구순살까스입니다. 우리 밀빵가루와 우리밀튀김가루 외 추가 부재료나 첨가물 없이 만들었습니다.



### 오징어링

**인** 4,180원  
**매** 4,300원  
**일** 5,150원

경양F&C 350g **국산 냉동**

국산 오징어의 몸통 부분만을 사용해 링 모양으로 가공했습니다. 오징어 껍질을 제거해 깨끗하며, 삶지 않아 식감이 뛰어납니다. 링 형태로 튀김이나 안주용으로 바로 조리하기 편리합니다.



## 간간한 수산물



① 국산을 취급한다. ② 양식 수산물의 경우 항생제 검사기준에 적합한 물품만 취급한다. ③ 원산지의 생산과정이 명확하고 투명하여야 한다. ④ 보호어종은 취급하지 않는다.

### 김부각(반조림)

**인** 4,710원  
**매** 4,950원  
**일** 5,950원

빛과소금 60g **국산**

지주식 돌김과 국산 참깨, 찹쌀로 만들고 천연 발효조미료와 죽염으로 간을 맞춰 바삭하고 고소한 맛이 일품입니다. 모든 작업을 손으로 하나하나 정성스럽게 만든 수제품입니다. 기호에 맞게 추가 조리를 한 후 드세요.



### 오징어젓

**인** 4,420원 **매** 4,550원 **일** 5,450원

간월도어리굴젓사업단 200g **냉동**

국산 오징어와 국산 부재료, 유기농 설탕을 사용해 정성껏 제조했습니다. 깨끗하고 위생적인 공장에서, 식객 어리굴젓 생산자의 노하우로 만들어진 제품입니다.



### 해초모듬

**인** 4,080원  
**매** 4,200원  
**일** 5,100원

강릉앞바다 200g **국산 냉동**

국산 해조류 5종(다시마, 꼬시래기, 툇, 모자반, 세모가사리)의 가장 좋은 원물을 수급해 별도의 선별을 거친 차별화된 제품입니다.



## 정직한 가공식품



- 1 조합원이 필요로 하는 물품을 개발한다.
- 2 친환경 농산물의 소비촉진을 목적으로 한다.
- 3 식품안전에 있어서 대안이 될 수 있는 물품을 개발한다.
- 4 공정무역으로 자개발국가 생산자와 연대·협력을 추진한다.
- 5 원부재료, 가공과정, 유통과정이 투명하게 공개되어야 한다.
- 6 화학합성첨가물 중 합성착향료, 합성착색료, 발색제, 보존료, 표백제, 살균제의 사용을 금지한다.
- 7 Non-GMO를 사용한다.

### 생짚면

**인** 3,090원  
**매** 3,250원  
**일** 3,950원

이가자면면 470g **냉장** **Only**



우리밀로 만든 쫄깃하고 탱탱한 면과 우리밀고추장으로 만든 새콤달콤한 소스가 담겨 있어 가정에서 손쉽게 만들 수 있는 짬면입니다.

### 도토리건조묵

**인** 5,040원  
**매** 5,300원  
**일** 6,600원

농민식품 100g **국산**



국산 도토리과 천일염으로 만든 묵을 먹기 좋은 크기로 잘라 건조시켰습니다. 묵말랭이볶음이나 샐러드 등 각종 반찬으로 이용하세요.

### 유기농냉수정과

**인** 5,190원  
**매** 5,350원  
**일** 6,700원

해오름식품 1.5L **유기농** **냉동**



국산 유기농 귤감과 유기농 생강, 유기농 설탕, 계피로 맛을 낸 우리 전통음료입니다. 유기농인증(총 유기농함량 96.8%)을 받았습니다.

### COOP스파클링블랙

**인** 810원  
**매** 850원  
**일** 1,050원

오케이에프 350ml



탄산수에 유기농 설탕과 천연 착향료를 더해 달콤하고 청량하게 만든 탄산음료입니다. 화학적 색소와 카페인을 사용하지 않습니다.

### 자연드림감귤주스

**인** 2,350원  
**매** 2,500원  
**일** 3,100원

오케이에프 1L **Only**



무농약 제주 감귤에 유기농 설탕, 천연감귤향으로 만들었습니다. 여름철에 시원하게 먹으면 좋습니다.

### 볶음김치

**인** 2,760원  
**매** 2,850원  
**일** 3,600원

아이쿱김치 170g **냉장**



국산 원재료로 만든 자연드림 맛김치를 갖은 양념과 함께 자작하게 볶았습니다. 여행용으로 좋습니다.

### 보쌈무김치

**인** 6,310원  
**매** 6,500원  
**일** 7,600원

아이쿱김치 400g **AAA** **냉장** **Only**



친환경 고춧가루와 국산 원재료로 구례자연드림파크 김치공방에서 만듭니다. 아이쿱인증 AAA 마크를 획득했습니다. 수육과 함께 드세요.

## Made in 구례 / 괴산자연드림파크

- 1 재료 혼입과 오염사고를 구조적으로 방지한다.
- 2 설비와 인력의 집적화로 가장 신선한 상품을 합리적인 가격에 공급한다.
- 3 제대로 설계된 공방에서 행복한 사람들이 올바른 상품을 만든다.
- 4 지역경제 활성화와 문화 공유로 협동과 연대를 실천한다.

### 유정란

**인** 4,610원 **매** 4,750원 **일** 5,650원

콤포유정란 15구 **무항** **국산** **냉장** **Only**



아이쿱인증센터를 통해 철저하게 취급기준 및 무항생제축산물 검증을 받은 유정란만 전합니다.

### 구운유정란

**인** 3,300원 **매** 3,400원 **일** 4,200원

콤포유정란 6구 **국산** **Only**



구례자연드림파크 유정란공방에서 무항생제 축산물 인증 유정란으로 직접 가공한 구운유정란입니다.

### 레몬에이드

**인** 4,660원  
**매** 4,900원  
**일** 6,550원

콤포시스템 300g **Only**



천연레몬오일, Non-GMO 포도당, 유기농 설탕으로 상큼하게 만든 레몬에이드입니다. 탄산수와 사이드에 넣어 시원하게 드세요.

## 우리밀 베이커리



100%우리밀로 만드는 iCOOP생협 베이커리 우리밀은 가을에 파종해 겨울에 자라고, 긴 수입 과정을 거치지 않아 농약 걱정이 덜합니다. 또한, 식감이 좋고 특유의 구수한 향이 한국 사람의 입맛에 잘 맞습니다. iCOOP생협은 우리밀 소비에 기여하기 위해 우리밀 빵을 굽고 있습니다.

### 우리밀 사과잼롤

**인** 9,700원  
**매** 10,000원  
**일** 13,000원



쿠페이커리 600g **냉장 only**

부드러운 우리밀시트에 감귤마멀레이드와 라임퓨레를 더한 사과잼을 바른 상큼달콤한 롤케이크입니다. 아이들에게 맛있는 간식을 선물하세요.

### 밀봉카스테라

**인** 1,310원 **매** 1,350원 **일** 1,600원

쿠페이커리 80g **냉장 only**



우리밀과 유정란으로 만든 부드럽고 촉촉한 카스테라입니다. 우유와 함께 간식으로 즐기면 좋습니다.

### 라즈베리요거트케이크2호

**인** 20,950원 **매** 21,600원 **일** 24,800원

쿠페이커리 620g **냉동 only**



상큼한 라즈베리퓨레와 유기농 요거트가 어우러진 상큼달콤한 요거트 케이크입니다.

### 쌀엔허니코코넛쿠키

**인** 2,180원 **매** 2,250원 **일** 2,950원

순천우리밀제과 85g **only**



밀가루를 사용하지 않고 쌀가루로 만든 글루텐 프리쿠키입니다. 국산 아카시아꿀의 부드러운 단맛을 느낄 수 있습니다.

### 크림치즈미니머핀

**인** 3,010원 **매** 3,100원 **일** 3,600원

순천우리밀제과 132g **냉장 only**



고소한 치즈맛을 느낄 수 있는 촉촉한 크림치즈머핀입니다. 아이들 간식으로 좋습니다.

### 보타니아 플꽃클렌징오일

**인** 15,260원  
**매** 16,950원  
**일** 19,500원



보타니아(주) 200ml **only**

잇꽃씨오일을 비롯한 5가지 식물성 오일 성분이 세안 후 당김없이 촉촉한 피부결을 유지하는데 도움을 줍니다.

### 화안애 내추럴수분크림

**인** 18,360원  
**매** 20,400원  
**일** 24,700원

카임화장품 60ml **only**



미백기능성분인 나이아신아마이드와 상백피추출물이 어우러져 피부미백에 도움을 주며, 초고보습인자 히아루론산과 천연추출물이 촉촉한 피부를 오래 유지시켜 줍니다.

## 믿고쓰는 생활용품



- 1 조합원 가정에 필요한 생활용품 중 품질이 우수하고 윤리적인 과정을 통해 생산된 물품을 우선 취급한다.
- 2 환경 친화적인 물품을 우선 취급한다.
- 3 국산 원부재료를 사용하여 국내에서 제조한 물품을 우선 취급한다.

### 우리가족 여행용세트

**인** 4,160원  
**매** 4,620원  
**일** 5,400원



다래월드(주) 70ml\*3개

식물유래계면활성제를 사용해 세척력은 높이고 두피와 피부 자극은 최소화한 우리가족삼푸, 린스, 바디워시를 작은 사이즈로 제작한 여행용세트입니다. 여행 시 가볍고 간편하게 소지할 수 있어 좋습니다.

### 유기농 거즈손수건

**인** 10,530원  
**매** 11,700원  
**일** 13,000원

코튼볼 5장



화학처리를 하지 않은 유기농 면으로 제작해, 아기를 위한 용도 외에도 흡수력 뛰어나 땀을 흡수하는 등 다양한 용도로 사용하실 수 있습니다.

### 요리젓가락

**인** 2,580원  
**매** 2,870원  
**일** 3,540원

범촌숯칠공예사 1벌



재질이 단단한 자작나무를 깎은 후, 처음부터 옷칠을 천으로 문질러 칠해 옷칠이 나무 속 깊이 스며든 요리젓가락입니다. 열전달이 잘 되지 않아 뜨거운 음식을 조리할 때 좋습니다.

# 새롭게 추천합니다



새로 나온 물품들로, 즐거운 7월 맞이하세요!

## 수수

**인** 4,750원 **매** 5,000원 **일** 6,500원  
우리영농조합/영월 1kg **국산**

강원도 영월 일대에서 재배한 수수입니다.  
정성을 다해 키우고, 품질 좋은 수수만  
선별해 공급합니다.



## 강낭콩

**인** 3,510원 **매** 3,700원 **일** 4,500원  
잡곡소포장센터 500g **국산**

충북 단양군 일대에서 재배한  
국산 강낭콩으로, 정성들여 선별 및  
소포장하여 전합니다.



## 기장

**인** 8,930원 **매** 9,400원 **일** 12,000원  
우리영농조합/영월 1kg **국산**

제주도 일대에서 재배한 기장입니다.  
정성을 다해 키우고 도정부터 소포장까지  
철저한 관리를 거쳐 공급합니다.



## 콩나물콩

**인** 4,270원 **매** 4,500원 **일** 5,300원  
잡곡소포장센터 500g **국산**

가정에서 기르기에 적합한  
국산 콩나물콩으로 흰콩보다  
크기가 작습니다. 곡산 잡곡소포장센터에서  
선별하고 포장합니다.



## 감귤아이스

가격미정

해피푸르츠 62ml **only**

얼려서 아이스바로 먹는 과즙 음료입니다.  
국산 감귤농축과즙으로 만들어  
새콤달콤합니다.

※7월 초 공급예정



## 다시 공급합니다

### 묵은지

**인** 7,370원 **매** 7,600원 **일** 9,200원  
아이쿱김치 1kg **AAA** **냉장** **only**

유기농 고춧가루와 국산 원재료로 담가  
6개월 이상 저온숙성한 묵은지로  
김장김치의 깊은 맛을 느낄 수 있습니다.  
아이쿱검증 AAA마크를 획득한 안심물품입니다.



## 유채유핫도그

가격미정

울공은 325g **냉동** **only**

구례자연드림파크 과자공방에서 국산 돼지고기와  
우리밀로 부드럽게 만든 핫도그입니다. 핫도그를 튀기는  
유채유는 곡산자연드림파크 압착유공방에서 만든 것으로,  
안심하고 먹을 수 있습니다.

※7월 말 공급예정

## 비어락페일에일

**매** 2,450원 **일** 2,900원

비어락하우스 355ml **냉장** **only**

비어락페일에일은 일반 라거맥주에 비해  
약 1.5배가량 홉량이 많아 홉 특유의 향과  
쌉쌀한 맛이 특징이며, 거품이 풍부합니다.

※7월 초 공급, 매장만 판매



6.13 ~ 7.17

10%

유기농백미 <b>AAA 유기 only</b> 구례쌀센터 2kg ※하절기 냉장보관	인 6,330 매 6,660 일 7,900
유기농백미 <b>AAA 유기 only</b> 구례쌀센터 4kg ※하절기 냉장보관	인 12,480 매 13,140 일 15,700
유기농백미 <b>AAA 유기 only</b> 구례쌀센터 8kg ※하절기 냉장보관	인 24,790 매 26,100 일 31,500
유기농현미 <b>AAA 유기 only</b> 구례쌀센터 2kg ※하절기 냉장보관	인 6,070 매 6,390 일 7,300
유기농현미 <b>AAA 유기 only</b> 구례쌀센터 4kg ※하절기 냉장보관	인 12,060 매 12,690 일 15,000
유기농오분도미 <b>AAA 유기 only</b> 홍성쌀센터 2kg ※하절기 냉장보관	인 6,160 매 6,480 일 7,750
유기농오분도미 <b>AAA 유기 only</b> 홍성쌀센터 4kg ※하절기 냉장보관	인 12,140 매 12,780 일 15,300
유기농칠분도미 <b>AAA 유기 only</b> 홍성쌀센터 4kg ※하절기 냉장보관	인 12,230 매 12,870 일 15,400

6.20 ~ 8.31

10%

기장 우리영농조합/영월 300g	인 2,990 매 3,150 일 3,870
-------------------	-------------------------

16%

수수 우리영농조합/영월 500g	인 2,560 매 2,700 일 3,300
-------------------	-------------------------



# 알뜰하게 구매하세요

가격은 내리고 품질은 그대로!  
알뜰한 공동구매 정보와 함께 실속있는 쇼핑하세요.

[공동구매 기간] 온라인 : 주문일 기준 / 매장 : 공급일 기준

7.1 ~ 7.31

20%

누린내잡는보쌈재료 <b>국산</b> 자연애 50g	인 2,620 매 2,760 일 3,280
-----------------------------	-------------------------

7.11 ~ 7.24

10%

손질황태채 <b>냉장</b> 강릉앞바다 100g	인 7,830 매 8,250 일 9,200
자른황태포 <b>냉장</b> 강릉앞바다 150g	인 14,400 매 15,200 일 17,900
황태채 <b>냉장</b> 강릉앞바다 150g	인 8,180 매 8,600 일 9,550
황태포 <b>냉장</b> 강릉앞바다 260g(4미)	인 13,550 매 14,250 일 15,950
황태포(제수포) <b>냉장</b> 강릉앞바다 65g(1미)	인 4,240 매 4,450 일 4,950

새로워졌습니다

## 국내 최초, 국내 유일 면발부터 스프까지 유기농 유기농 라면

기존의 오가닉라면에서 소고기 함량은 줄이고 유기농 된장과  
유기간장, 채소를 더해 더욱 깔끔하고 담백한 맛을 냈습니다.  
유기가공인증과 아이쿱검증을 받았습니다.



유기농 밀가루,  
유기감자전분으로  
차지고 쫄깃한 면발



합성첨가물 No!  
유기농 채소와  
안전한 재료로 만든  
분말스프



유기농 대파,  
유기농 양파,  
유기농 표고버섯으로  
건더기까지 유기농

made in   
구례 자연드림

인 1,550원 매 1,630원 일 1,980원 114g(날개)
인 7,700원 매 8,100원 일 9,850원 114g*5개입

아이쿱라면 **AAA 유기인증 only**

- ✓ 자연드림 유기농라면은 라면공방에서 원재료부터 포장까지 안전하게 관리합니다.
- ✓ 면발에 사용하는 유기감자전분은 전분공방에서 직접 만듭니다.

# 아이쿱생산자들이 발명한 ‘고초균’을 아시나요? 부패를 발효로 이끄는 자연의 미생물

“고초균은 자연계에 널리 분포하는 비병원성 호기성 세균으로, 자연 상태의 물이나 흙을 비롯해 토양, 하수, 초지 등에 널리 분포하고 공기 중에도 포자가 존재한다고 해요. 음식물의 부패를 유발하거나 우유를 응고시키는 작용을 하여 일상생활에서 흔히 접하게 되는 세균입니다.”



아이쿱생산자회는 2015년 가을 흥성 유기농재배 논에서 벼를 베어내고 그 자리에 고두밥을 깔아 고초균을 채집했습니다. 채집된 고초균을 쌀겨 2톤에 섞어 확대 배양해 농가의 퇴비와 유기질 비료에 섞어 사용하고 있습니다.

1,2 고초균을 배양하여 채집하는 모습  
3 채집된 고초균을 살려와 섞기

소비자 가구를 대상으로 고초균을 시범 보급했는데 음식물퇴비를 만들 때 고초균을 섞으면 냄새를 잡는 다네요. 향긋한 막걸리 냄새가 나면 고초균(바실러스균)이 잘 자란 상태여서 냄새나는 곳에 뿌리면 유익한 미생물이 작용해 부패균을 잡는다는 군요. 유익한 미생물은 향산화물질을 생산하기 때문에 하수구에 뿌리면 정화효과가 있답니다.

4,5,6 조합원들이 배양한 고초균발효액

EM발효액처럼 숙성된 발효액을 희석시켜 욕실에 뿌려 두었더니 화학적인 냄새 없이 세제 역할을 톡톡히 했습니다. 시중 세제만큼 깔끔하진 않지만 화학세제가 불안한 시절이라 성분의 안전이 각별히 느껴진답니다. 세면대와 욕조, 거울에 뿌렸더니 물때가 덜 끼고, 욕실 냄새도 덜하고요. 세탁, 설거지 세제로 써도 되겠죠. 세척력과 살균력은 떨어지나 자연에서 온 것 그대로 쓰다가 다시 돌려주는 의미를 새겨준 고초균 체험이었습니다.

7 세제대용으로 사용한 발효희석액

고초균을 섞어 만든 음식물퇴비를 방울토마토에 뿌려주었더니 비실비실하던 방울토마토가 일주일 만에 몰라보게 알이 영글었습니다.

8,9 도시농부들이 활용한 고초균퇴비

아이쿱생산자회는 조합원들의 사용 소감을 토대로 고초균 보급을 확대할 예정입니다. 고초균을 채집하는 과정에 조합원도 함께하기를 기대합니다. ※ 후기와 사진 제공 : 송파아이쿱생협 도시농부들, 대구행복아이쿱생협 텃밭동아리, 빛고을아이쿱생협 조합원



# 생산자, 조합원 모두가 보람찬 캠핑 The Only 캠핑데이

참으로 뜨거웠던 6월의 어느 날, 과산에서는 단순히 먹고 즐기는 캠핑이 아닌 좋은 사람들을 만날 수 있는 보람찬 캠핑이 진행되었습니다. 아이쿱 수도권 활동국이 야심차게 준비한 그 날로 함께 떠나볼까요? 글·사진 손연정(아이쿱기자단/광주하남아이쿱생협)

충청북도 괴산면 불정리에 위치한 도레미캠핑장. 수도권 15개 조합이 참가한 이번 캠핑에는 48가족, 약 200여명이 모였습니다. 이날 가장 기대를 모았던 것은 캠핑요리대회! 캠핑요리대회는 아이쿱생협의 가공식품을 책임지는 생산자들이 기증한 먹거리들로 진행되었습니다. 참가자들 모두 어디서 특훈을 받고 왔는지 전문 셰프 못지 않은 실력을 뽐내서 감탄을 자아냈죠.



과산자연드림파크의 음료공방 해피푸르츠, 장공방 애간장을 비롯해 산마루영농조합, 성연식품, 청북, 미당, 연꽃마을·건강한채소의 대표들이 직접 캠핑에 참여하고 도움을 주셨습니다. 별이 하나, 돌 떠오르는 저녁에 가진 '생산자와의 만남' 토크쇼에서는 조합원들 사이에서 '재벌'이라는 오해를 받아서 괴롭다는 웃지못할 이야기도 전해주셨습니다.

“좋은 1차 농산물로 믿을 수 있는 가공식품을 만들자는 사명감을 갖고 일합니다. 우리도 1차 생산자들만큼 생협정신에 맞게 기업을 꾸려가고자 노력하고 있습니다.”



생산자님들이 재벌의 누명을 벗은 뒤에는 공연이 이어졌습니다. 2015년 최우수직원상에 빛나는 최중도 씨는 멋지게 노래실력을 뽐내다가 갑자기 엉성한 자작곡을 발표해 모두를 웃게 했어요. 부천아이쿱 소미영 전이사장의 창 한자락과 도레미캠핑장 대표의 잊지 못할 대금공연도 있었습니다.



마지막으로 캠프파이어와 함께 건강한채소 김동우 대표의 색소폰 연주가 있었는데 정말 훌륭했습니다. 성연식품 김대환 대표는 그간 같고 닮았다는 우쿨렐레 반주에 맞춰 감쪽한 동요 한 소절을 뽐내셨죠. 덕분에 여름밤 운치가 하늘을 찔렀습니다.

이렇게 즐거웠던 캠핑데이, 다음에는 직접 참여해 보는 건 어떨까요? 올해는 수도권으로 그쳤지만, 앞으로는 다른 권역으로 확대될 것 같은 좋은 예감이 듭니다. 이제 아이쿱에서 생산자, 조합원 모두가 보람찬 캠핑을 즐겨보세요!

# icoop생협은 매월 불시검사를 통해 식품안전을 관리하고 있습니다

## < 6월 불시검사 결과 >

### 의뢰 일시

가. 잔류농약 검사, 항생물질, 벤조피렌 검사 : 2016년 5월 13일(금),  
5월 19일(목), 5월 30일(월)

나. 방사능 검사 : 2016년 5월 13일(금), 5월 19일(목), 5월 25일(수)

### 분석의뢰기관

(주)한국친환경유기인증센터 식품검사센터

### 검출 내역

가. 항생물질 4계열 : 총 3건 모두 불검출

나. 벤조피렌 검사 : 총 4건 모두 적합

다. 잔류농약 검사 : 총 20건 모두 불검출

라. 방사능 검사(I-131, Cs-134, Cs-137) : 총 53건 중 52건 불검출, 1건 검출

### 검출 세부 품목 정보

(1) 건표고(순천송광)\*슬라이스\*100g\*유

가. 검출성분 : 세슘(Cs-137) / 검출결과 : 2.79 Bq/kg (검출한계 0.64 Bq/kg)

나. 경과 : 검출내용 공지하였으며, 해당 품목의 취급여부는 iCOOP생협의 방사능 관리기준에 따라 각 지역조합에서 확인하고 있습니다.

## 세부 검출 항목 리스트(총 80건)

No	품목	출하사양	검정결과
잔류농약 323성분			
1	부추	유기	불검출
2	솔부추	유기	불검출
3	샬파	무농약	불검출
4	미나리	무농약	불검출
5	생표고	무농약	불검출
6	참외	유기	불검출
7	장마	무농약	불검출
8	시금치	유기	불검출
9	알로에	무농약	불검출
10	참다래	유기	불검출
11	삼채뿌리	유기	불검출
12	바나나	무농약	불검출
13	깎밤	유기	불검출
14	건오미자	무농약	불검출
15	쭈갓	유기	불검출
16	가지	무농약	불검출
17	참외	무농약	불검출
18	아이스블랙베리	무농약	불검출
19	깻잎	유기	불검출
20	애호박	무농약	불검출
벤조피렌			
21	들기름		적합
22	참기름		적합
23	생들기름		적합
24	고추씨기름		적합



No	품목	출하사양	검정결과
항생제 4계열			
25	제주방목우유	유기	불검출
26	목장우유	무항생제	불검출
27	유기농무가당요거트	유기가공인증	불검출
방사능검사			
28	대합조개살*300g*경양		불검출
29	냉동굴*350g*경양		불검출
30	미더덕(냉동)*300g*경양		불검출
31	새우살*300g*경양		불검출
32	저조미오징어다리구이*100g*경양		불검출
33	키조개살*500g*경양		불검출
34	홍합살*350g*경양		불검출
35	반건조오징어*300g(3마리)*경양		불검출
36	동태포(명태포)*500g*대동통상		불검출
37	삼치(대)*400g(2필렛)*대동		불검출
38	훈제연어합박스테이크*260g*대동통상		불검출
39	기장미역*75g*부광수산		불검출
40	노가리*20마리*부광수산		불검출
41	디포리*300g*부광수산		불검출
42	고등어		불검출
43	임연수		불검출
44	가자미		불검출
45	삼치		불검출
46	오징어		불검출
47	갑오징어		불검출
48	제주방목우유*900ml*삼양	유기	불검출
49	목장우유(PET)*900ml*데미샘목장	무항생제	불검출
50	유기농무가당요거트*300g*팜프레쉬	유기가공인증	불검출
51	느타리버섯(춘추)*400g*무*늘해랑	무농약	불검출

No	품목	출하사양	검정결과
52	목이버섯(올자린)*200g*무	무농약	불검출
53	생표고(순천송광)*200g*유	유기	불검출
54	건표고(순천송광)*슬라이스*100g*유	유기	검출
55	건목이버섯(올자린)*30g*무	무농약	불검출
56	마른오징어(동해안)*5마리(330g)*부광		불검출
57	소각미역*110g*부광수산		불검출
58	고구마파래부각*60g*빛과소금		불검출
59	김부각(반조림)*60g*빛과소금		불검출
60	천연발효조미료*200g*빛과소금		불검출
61	녹차황토소금*300g*빛과소금		불검출
62	꿀뚜기젓*200g*간월도		불검출
63	서산간월도명란젓*200g*간월도		불검출
64	게다리통살*130g*세웅수산		불검출
65	대게한마리*500g*세웅수산		불검출
66	인산회화도죽염*210g*인산가		불검출
67	곱게깎은가다랑어*40g*석하		불검출
68	해물멸치다시맵*160g*석하		불검출
69	바삭한황태스틱*20g*강릉앞바다		불검출
70	염장꼬시래기*300g*강릉앞바다		불검출
71	염장미역줄기*300g*강릉앞바다		불검출
72	오징어실채*100g*강릉앞바다		불검출
73	해초모듬*200g*강릉앞바다		불검출
74	생꽃소금*1kg*신안솔트앤푸드		불검출
75	토판염*300g*신안솔트앤푸드		불검출
76	명태생선가스(원양산)*500g*한진씨푸드		불검출
77	대구순살가스(원양산)*500g*한진씨푸드		불검출
78	홍새우*100g*조이씨푸드		불검출
79	한라산닭(가슴살)*300g*제주동원	무항생제	불검출
80	토종닭*백숙용*1kg*정도축산	무항생제	불검출

# 2016 구례 자연드림 락페스티벌



## Line-up

김창완밴드 YB(윤도현밴드)  
 장미여관 크라이닝 레이저본  
 트랜스픽션 스토리텔러 여우별밴드

8월 27일(토) pm 4:00  
 구례자연드림파크

예매 인터파크 YES24.COM 구례자연드림파크 홈페이지  
 문의 061-783-9787 www.naturaldreampark.co.kr

주최 icoop 생협

주관 구례 자연드림파크

후원

전라남도 JeollaNando

구례군

Rockin' KOREA



견우와 직녀 락에 빠지다  
 지역민 입장권 구매시 우대 혜택 제공

자연드림 매장 및 제품이용 상담  
 ☎ 1577-6009

월~토 9:00~18:00까지(점심시간 12:00~13:00)  
 공휴일 9:00~13:00까지(점심시간 제외)

조합원 가입·탈퇴·일시중지·이관 상담  
 ☎ 1577-0014

월~금 9:00~18:00까지  
 (지역조합별 상담시간 상이함)



The Only 자연드림은  
 하나뿐인 자연을 생각하며  
 고지함량 100% 재생지로  
 만들었습니다.