

八百屋さんのカリスマ！
杉本青果店 杉本さん
が教える

カボチャ

★凸凹しているもの

を選ぶとより美味しい！



カボチャは熟すと実が膨らみ
表面の凸凹が大きくなる

★種の断面が黒くなっているもの

を選ぶとより美味しい！



サツマイモ

★皮がむけていないもの

を選ぶとより美味しい！



寝かせると熟成して甘みが増す。
獲れたては皮がパンパンに張っている
ので皮がむけやすい。

シュンギク

★茎が太いもの

を選ぶとより美味しい！



茎が太いものは、生えたばかりの
新芽部分で栄養豊富。
苦味が少なく、茎も柔らかい。

レンコン

煮物には

★根元のほう

を選ぶとよりいい！



根元にいくにつれ、
硬くてホクホクしている。
硬さがあるので煮崩れしにくい。

反対に芽先のほうは、食感ががよく
きんぴらなど炒め物に向いている！