

八百屋さんのカリスマ！
杉本青果店 杉本さん
が教える

キャベツ

★芯が小さい方
を選ぶとより美味しい！



春キャベツも冬キャベツも同じ！

“春キャベツ”は、
サラダや千切りにしてカツの付け合せなど
生で食べるのに向いている！

“冬キャベツ”は、
ポトフ、餃子、回鍋肉、ロールキャベツなど
熱を加える料理に向いている！

ジャガイモ

★大きすぎないもの
を選ぶとより美味しい！



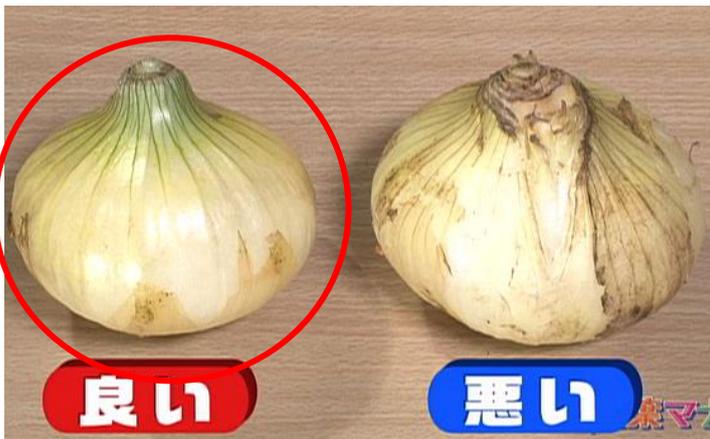
大きいと中に空洞ができて
いる可能性がある！
M・Lサイズを選ぶのがいい！

この時期おすすめは新じゃが“ニシユタカ”
カレーやおでん、フライドポテトに
向いている！

玉ねぎ

★押してかたいもの

を選ぶとより美味しい！



新玉ねぎは、芯が出ていないものがいい！

“ひね玉ネギ”は、
煮込み料理に向いている！

“新玉ねぎ”は、
生食や炒め物に向いている

アスパラガス

★茎の緑が鮮やかで

穂先が紫のもの

を選ぶとより美味しい！



穂先が曲がっていたり
茎が太いのもより美味しい！

ニラ

★短くて幅が太いほう

を選ぶとよりいい！

