

八百屋のカリスマ！  
杉本青果店 杉本さんが教える



目利き塾

## 秋の野菜 編

### にんじん

★芯が小さいものを選ぶと  
より美味しい！



同じ種類でも芯が小さいものは  
より柔らかく、甘い！

### 玉ねぎ

★先端部分が硬いものを選ぶと  
より美味しい！



頭を押してみても柔らかいと  
傷み始めているサイン！

### 里いも

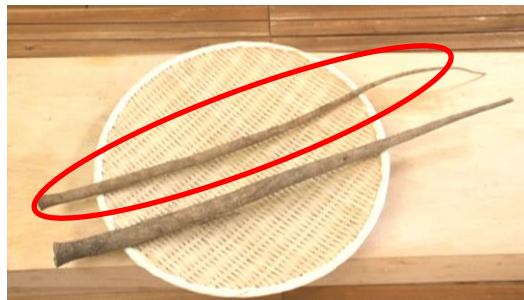
★孫芋を取った跡がないものを  
より選ぶと美味しい！



孫芋を  
取った跡

### ごぼう

★細いものを選ぶと  
より美味しい！



プロが教える！正しいごぼうの洗い方

- ・皮に香りがあるので、皮は剥かずに  
たわしで泥だけを  
落とすようにするとよい。