

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

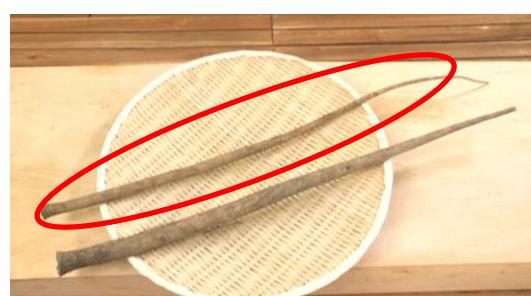
★孫芋を取った跡がないものを
より選ぶと美味しい！



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。