

八百屋さんのカリスマ！
杉本青果店 杉本さん
が教える

大根

★太くて、先端が丸いもの
をより選ぶとより美味しい！



★切られた大根の場合★
“より” 太い大根を選べ!!!

ほうれん草

★茎や根が太く、根元が赤いもの
を選ぶとより美味しい！



アクの元「シュウ酸」を取り除くため
下ゆでは大切!!!

白菜

★葉が巻き込んでいて、重いもの
を選ぶとより美味しい！



★半分に切った白菜の場合★

- ① 葉肉が厚いもの
- ② 中の葉が黄色いもの