

八百屋さんのカリスマ！  
杉本青果店 杉本さん  
が教える

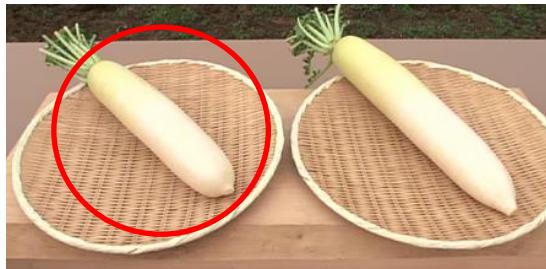
相葉マナブ

目利き塾

冬の野菜 編

## 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