

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
春の野菜 編

春キャベツ

★芯の小さいもの
を選ぶとより美味しい！



★カットしてある場合
芯が短いもの
を選ぶとより美味しい！



新玉ねぎ

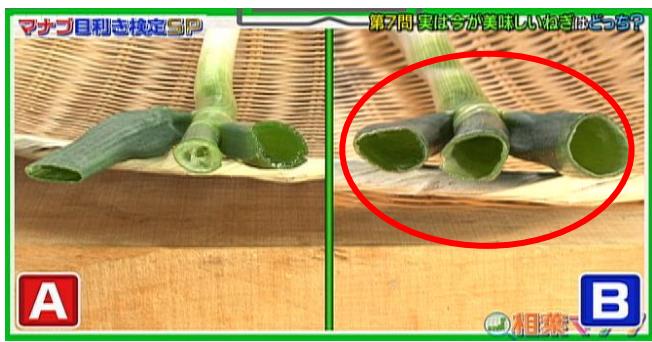
★先端が細いもの
を選ぶとより美味しい！



先端が太いものはとう立ち（花茎が伸び
味が落ちること）が進んでいる

ねぎ

★葉の空洞の中に白くフワフ
ワしたものがないもの
を選ぶとより美味しい！



花茎が柔らかいものを選ぶ