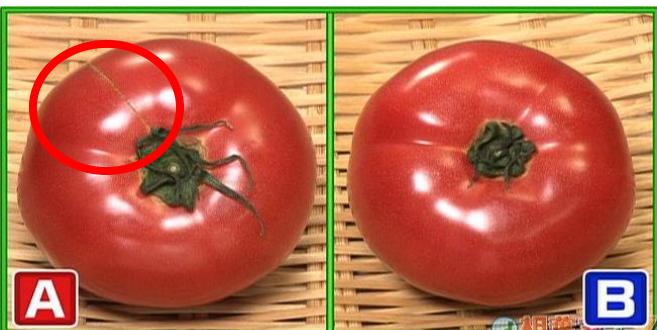


八百屋さんのカリスマ！
杉本青果店 杉本さん
が教える

野菜 編

第5位 トマト

ヘタの付近に
★ひび割れがあるもの
を選ぶとより美味しい！



第4位 ニンジン

★芯が小さいもの
を選ぶとより美味しい！



第3位 タマネギ

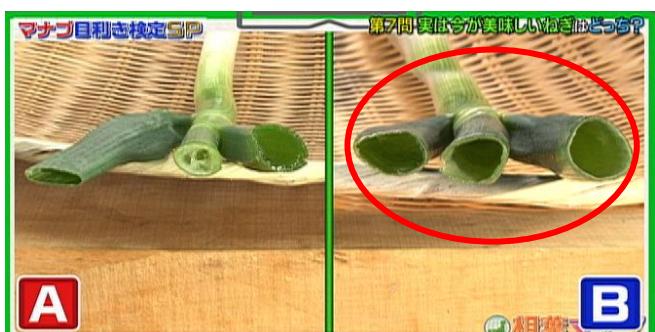
★先端部分が硬いもの
を選ぶとより美味しい！



頭を押してみて柔らかいと
傷み始めているサイン！

第2位 ネギ

葉の空洞の中に
★白いフワフワがないもの
を選ぶとより美味しい！



第1位 コボウ

★しなるくらい細いもの
を選ぶとより美味しい！

