

八百屋さんのカリスマ！
杉本青果店 杉本さん
が教える



真夏に知っておきたい目利き SP

野菜 編

キャベツ

★芯が小さい方

を選ぶとより美味しい！



ニラ

★短くて幅が広い方

を選ぶとより良い！



レタス

★葉がふわっとして軽いもの

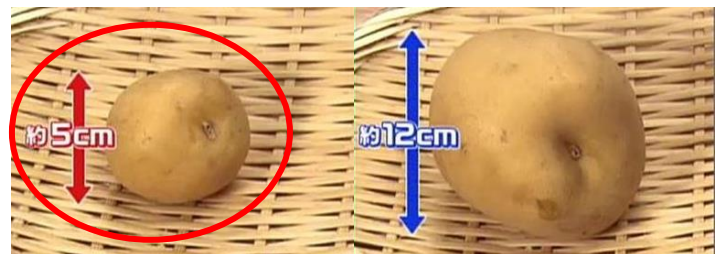
を選ぶとより美味しい！



ジャガイモ

★大きすぎないもの

を選ぶとより美味しい！



大きいと中に空洞ができて
いる可能性がある！

5cm 程の小さいものを選ぶと
より美味しい！