

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 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！



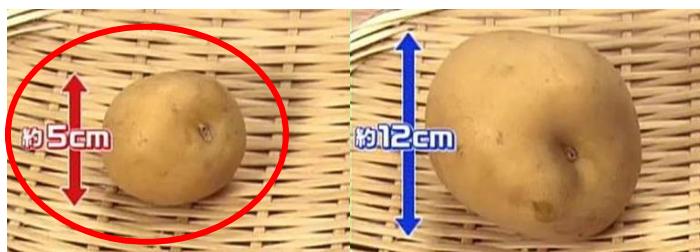
### レタス

★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！