

豆知識～買い物する時のポイント～



白菜



- 持ったときにずっしりと重みがある
 - 葉先がしっかりと巻いている
 - 白い部分にツヤがある
 - 葉に斑点があるものは避ける
- ※カットされているものは
断面を見て黄色い部分が多く
葉が詰まってみずみずしいものが良品

れんこん



- スマートなものよりはずんぐりと丸いもの
 - 外側がみずみずしく自然な淡黄色で傷のないもの
- ※カットされているものは
穴の中が黒ずんでいないものが良品

大根



- 葉に勢いがあり、美しい緑色のもの
- 根の部分は白く、きめ細かく張り
と光沢のあるもの
- 葉が切り落とされているときは
葉の切り口がみずみずしく新鮮なもの
- ひげ根やくぼみがなく、丸身が円形
で持ってみてずっしりと重みがあるもの

さつまいも



- ふっくらとしてあまり凸凹がなく
皮の色が均一でツヤのあるもの

さんま



- 目安となるものは「色」と「張り」
- 背部の色が鮮やかで、腹部が張って
銀白色に光っているものが新鮮
- 尾の付け根や口の先が黄色いものは
脂がのっている証拠
- なるべく太めのものを選ぶ

豚バラ肉



- 赤身は鮮度が落ちると色があせてくる
- 脂肪と赤身の層が同じくらいの厚さで
交互に層を作っているものほど良質で
美味
- 切り口がなめらかで凸凹のないものが
新鮮