茎もおいしく食べる



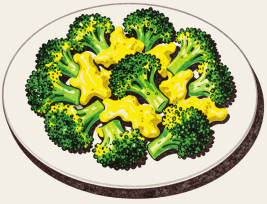
1 茎の皮をむく

かたい外側を厚めにむきます



2 切って使う

薄切りや細切りで炒め物に



3 炒め物に

房と一緒に炒めても使えます

捨てずに使うと一株を食べきれます