外葉と内側の葉



1 外側の葉

しっかりした葉。煮込みや炒め物に



2 内側の葉

やわらかく、生で食べるのに向く



3 芯

薄切りにして炒め物
や汁物にも使えます

芯も捨てずに使いきれます