# 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**