葉と芯の切り分け



1 葉の部分

ざく切りにして、煮物や鍋に



2 芯の部分

そぎ切りにすると火が通りやすい



3 外側の葉

かたい葉は汁物や漬け物に

切り方を変えると火の通りがそろいます