

ほうれん草 根元の赤色は〇〇の証拠！



木野産ほうれん草は
新鮮でおいしい！

緑黄色野菜の1つ、ほうれん草は栄養価が高いだけでなく、さまざまな健康効果や美容効果も期待できる万能野菜。多くのビタミンやミネラルを含む、栄養豊富な野菜で、手に入りやすく旬も長いので食卓にはもってこいの素材です。

**野菜の王様と
言われる理由**



**赤い部分は
食べられるの？**

ほうれん草の根元が赤いのは、ポリフェノールとミネラル分が豊富に含まれているから。根元に多いマンガンは骨の形成にかかわる栄養素で、健康を維持するのに欠かせないミネラルの一種。しかも、赤みが強いと甘みも強いそう。ぜひ、捨てずに一緒に食べてください。



Hapio「おいしい」発見隊

Vol.1
2025年6月

木野の森珈琲店 Chef's RECIPE

ほうれん草とホタテの クリームスパゲッティ

＜材料・2人分＞

ほうれん草 1/2束
オリーブ油 大さじ2と1/2
にんにく 1片
しめじ 1/2株
バター 10g
白ワイン 20cc
ブイヨン 200cc
(固形ブイヨン1個をお湯200ccに溶かす)
生クリーム 100cc
ホタテ(刺身用) 4個
好きなパスタ 2食分
パルメザンチーズ 大さじ2
塩コショウ 適量
バージンオイル 適量

【POINT】

手順4の際にグラニュー糖ひとつまみを加えると塩の角が取れてまろやかな味に。レモン汁を数滴加えると、さっぱりと食べられます。



久慈シェフ

【INFORMATION】

大人気『Bソフトクリームチョコミント』が再登場。おなじみのミントブルーにパリパリチョコレートとザクザクココアビスケットがトッピング。



5/29から販売



＜作り方＞

- ほうれん草は洗って根元を落とし3〜4cmに切る。
- オリーブ油に薄くスライスしたにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらしめじを加えて炒め、バターを加える。
- 白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- ブイヨンスープ、生クリームを入れ軽く煮詰め、塩コショウで味を整える。
- ホタテを入れ半分火が通ったら、茹でたパスタを加え混ぜる。
- ほうれん草を入れ軽く和え、火を止めてパルメザンチーズを入れ混ぜて完成。
- 仕上げにバージンオイル、とびっこやいくらをトッピングすると食感と彩りが良くなります。

時短10分レシピ

フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、一口サイズに切ったほうれん草を茎→葉の順に入れてしんなりするまで炒める。塩コショウで味を調えて完成！



ほうれん草のソテー

松田マヨネーズを使えば
一気にごちそう感UP！

ハピオで人気
松田のマヨネーズ甘口
5名様にプレゼント

Hapio

安全な原料を厳選して作られた、リピーター続出のマヨネーズ。自然で優しい味が特徴です。応募はInstagramから。

Hapio



他部門インスタ
やってます♪



ハピオ不動産



ハピオ木野
給油所



木野の森珈琲店



JA木野

おすすめ



「すみえさんの豚丼のタレ」

売り場でひときり目をひくネーミングのこの商品。使ってみると濃厚！ちょっとの量でしっかり甘辛コクが生まれます。豚肉はもちろん、鶏肉や野菜炒めもこれ1本で味が決まる！本当に濃厚なので、全然減りません（「V」）コスパ良い☆名前の理由はSNSで…♡

生産者直売所
きのこ子
ファーマーズ



直売所NEWS

6月は「トマト」「きゅうり」が売場に並び始めます。商品が揃っている朝一番には行列ができるほどの人気です。これからの季節はミニトマト・アイコや甘太郎、フルーツトマト等、種類がどんどん増えていきますよ。

木野の生産者にお話を伺いました。

生産現場レポート

ハピオの野菜が美味しい訳

春のほうれん草は
甘みが強くて美味しい！



2か月前に種をまいた瑞々しいほうれん草。



見せてもらったハウスの中は、あたり一面が青々としほうれん草でいっぱい。土の様子を見ながら水を遣り、出荷が近くなると水を減らして乾いた状態に慣らし、店頭に出ることで土汚れが少なく、店頭に並ぶときもしおれないように調整しているそうです。好きなほうれん草の食べ方は「ベーコンのバター炒め」。仕事の中で一番やりがいを感じる瞬間は「収穫の時です。その時に初めて「ホッとできます」と顔をほころばせていました。



詳しくは動画で紹介中



青果さんに質問！おいしいほうれん草の選び方

POINT
茎が
ピンク色

美味しさを左右するのはとにかく「新鮮さ」。葉の先が瑞々しく、ピンと張っているものを選んでください。また、根元がピンクなのは甘みが強い、と言われています。



青果おすすめの食べ方 「かき揚げ」

3センチくらいに切ったほうれん草とちりめんじゃこを具材に。香ばしく美味しい♪

売り場の木野産ほうれん草は、収穫した翌日に店頭で販売。ハピオならではのスピード感です。



スタッフリレー vol.1

部門統括取締役 鳥海

高校野球の季節がやってきました！息子は卒業しましたが、やはり試合には足を運んでしまいます。



『ハピオおいしい発見隊』。記念すべき第一号の発行となりました。日頃、広告ではお伝えできない製造過程や商品販売までの秘密や生産者現場など、楽しくご紹介いたしますのでどうぞお楽しみください。

私が選ぶイチオシ！！ 『鮮魚部門 カツオのたたき』

鮮魚部門が豊洲市場から仕入れる新鮮な鰹（かつお）で作るカツオのたたきは、本場高知県で食べた炭焼きに劣らず、満足いただける私が選ぶイチオシです。



カツオのたたき動画



野菜、足りていますか？

1日の目標量は

350g

今日から、
野菜+1皿

音更町

音更町からお知らせです。毎日の生活にまずは+1皿野菜を食べましょう♪これからの季節は、新鮮で美味しい地場産野菜がたくさん出てきていますよ。

編集後記

ハピオ通信1号目発行です。今春に入社した食いん坊Tが担当します。これから毎月旬の食材とお店のニュースを集めて、お伝えしていきますのでどうぞ宜しくお願いします♪

チラシが見れて
ポイントカード
機能付き！

公式アプリ



Hapio

KINO SPECIALTY MART

(株)ハピオ
北海道河東郡音更町木野大通西7丁目1番地

<TEL>0155-31-2141
<休日>1/1・1/2
<営業時間>10:00~20:00