

# 若返りがどんどん進む、 秘薬はブロッコリー?!



木野農協で取り扱うブロッコリーは、作付け面積約115haで、道内有数の生産地。昨年は何と1千トンもの量を出荷しています。鮮度を保つために流通にも「エ夫、氷と一緒にブロッコリーを箱詰めして美味しさを保っています。どこよりも新鮮、そしてお手頃の価格で食べられるのは産地ならではです。

## 木野は道内トップ クラスの生産地。



抗酸化作用&  
お肌つやつや、  
免疫力アップ

ブロッコリーに含まれる栄養素の量は、野菜の中でもかなり多く、最強の野菜といえます。

ビタミンCを非常に多く含み、イチゴの約2.3倍ですがも熱に強い性質を持ちます。食物繊維はキャベツの2.8倍、カルシウムは牛乳の1.6倍、タンパク質含有量は野菜の中でもトップクラスです。

ペーカロテンは抗酸化作用があり、健康維持に役立ちます。その他にも、鉄分、抗がん作用で注目されるスルフォラファンなども含まれており、美味しく健康増進にも役立つスペシャル野菜なんです。



※日本食品標準成分表(八訂)増補 参照

# Hapio「おいしい」発見隊

Vol.2  
2025年7月

## 木野の森珈琲店 Chef's ADVICE

### ブロッコリーの カルボナーラソース

《材料・4人分》

ベーコン 4枚  
ブロッコリー 1株  
オリーブオイル 大さじ1/2  
塩・コショウ 各適量  
☆ カルボナーラソース  
卵黄 2個分  
牛乳 80cc  
粉チーズ 大さじ2  
塩 ひとつまみ

【POINT】

カルボナーラは「炭焼き職人風」の意味。炭に見立てたブラックペッパーをたっぷりかけて、召し上がれ。牛乳のかわりに生クリームを加えると濃厚になります。

【INFORMATION】

6/27(金)～7/31(木)(予定)で【Bソフトクリーム オレンジ&ヨーグルト】を販売します。搾りたてのオレンジの甘さと、ヨーグルトのハーモニーをご賞味ください。(原料がなくなり次第販売終了することがあります)



久慈シェフ



《作り方》

1. ブロッコリーは食べやすいよう小房に分ける。耐熱容器に入れて塩少々、水(分量外・大さじ1)を加え、ふんわりとラップをし600Wのレンジで2分加熱して水気を切る。
2. ベーコンは1cmに切り、ボウルに☆を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオイルとベーコンを入れカリになるまで炒める。1を入れサッと炒め、塩・コショウで味を整える。
4. 2のボウルに熱い状態の3を加え、よく混ぜ合わせる。黒コショウをかけて完成。

### 時短10分レシピ

ブロッコリーは洗って小房に分け、ふんわりラップをかけて2分程度レンジで加熱。ポン酢、鰹節、ごま油をお好みの量で混ぜ合わせると出来上がり。



ハビオで人気の「馬路村ほん酢しょうゆ 幻の赤キャップ」

ブロッコリーのポン酢和え  
一般的な馬路村ほん酢(緑キャップ)とは含まれるゆずの量が格段に違います。抜群の風味をお試しください!



申し込み6/30まで  
馬路村のほん酢しょうゆ  
(赤キャップ)を  
5名様にプレゼント

赤キャップは、緑に比べてゆず感2倍の濃厚な味。メディアでも取り上げられた人気商品です。応募はInstagramから。

Hapio



他部門インスタ  
やってます♪



ハビオ不動産



ハビオ木野  
給油所



木野の森珈琲店



JA木野

