

秋の味覚「さつまいも」

女性におすすめの理由は？

北海道でも活発
「さつまいも」生産

秋の味覚といえば「さつまいも」を思い浮かべる方も多いですね。木野農協では令和5年より試験栽培が始まった「さつまいも」。最初は一戸から始まりましたが、令和7年では11戸まで増加し今年30トン以上の出荷が見込めそうです。

近年の温暖化の影響や、寒さに強い品種の開発などで、北海道でもおいしいサツマイモの生産が盛んになってきました。

栄養面では、食物繊維やビタミンE・C、葉酸、カリウムなど健康や美容に役立つ栄養素が豊富に含まれています。腸内環境を整える効果や美肌効果なども期待できる、女性にとっても良い食べ物なんです。

食物繊維 さつまいも 2.2g じゃがいも 約2倍！ さつまいも 1.2g	カルシウム さつまいも 36mg じゃがいも 約10倍！ さつまいも 2mg
ビタミンC さつまいも 29mg ごぼうの約10倍！ さつまいも 3mg	β-カロテン さつまいも 28μg ごぼうの約20倍！ さつまいも 1μg

熱でも壊れにくい
ビタミンC！

さつまいもは、じゃがいもや「ごぼう」などの他の根菜類と比べても、優れた栄養価を誇ります。

特に、食物繊維やビタミンCの含有量が多いのが特徴です。例えば、さつまいもの食物繊維はじゃがいもよりも多く含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。また、ビタミンCの含有量は「ごぼう」の約10倍です。

ビタミンCは免疫力を高めるだけでなく、美肌効果も期待できるため、特に女性にとって嬉しい栄養素といえます。また、さつまいものビタミンCは、加熱調理をしても壊れにくいのが特徴です。

Hapio「おいしい」発見隊

Vol.6
2025年11月

本野の森珈琲店 Chef's ADVICE

さつまいもの ポテトサラダ

＜材料・2人分＞

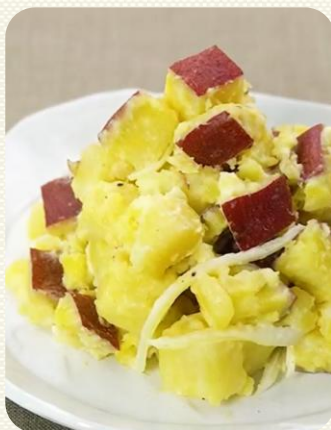
さつまいも 1本(180g)
玉ねぎ 1/4個
塩 小さじ1/3
☆調味料
マヨネーズ 大さじ2
ヨーグルト 大さじ1
コショウ 少々

【コメント】

お好みでりんごの角切りを加えるとフルーティなサラダに。フライドガーリックや、すりおろしにんにくを加え、強めにコショウをするとピリッと大人味になります。

【INFORMATION】

11月は本野の森珈琲店の3周年です。月替わりパスタは、なんとベトナムのフォー。シェフがパスタの枠を超えて、「フォー」を本野の森風にアレンジしました。ぜひ食べに来てくださいね。



＜作り方＞

1. さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ、600Wで3～4分加熱する。水気を切り、熱いうちに塩を加え、粗くつぶす。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気を絞る。
3. 1に玉ねぎ、☆を加えて和える。

時短10分レシピ

さつまいも1本を洗って、炊飯器に水200ccを入れます。通常通り炊飯をすれば完成です。



炊飯器で焼き芋！

お芋が大きくて釜に入らないときは、包丁でカットしてください。(5.5合炊きの炊飯器で行う場合の分量です)



申し込み10/31まで
2名様にプレゼント
とか蜜(みつ)

お芋を炊くときに、お砂糖の代わりに使うとコクと旨みがアップします。簡単に使えてお砂糖よりヘルシーな人気商品です。

応募はInstagramから。カロリーはお砂糖の約半分、天然のオリゴ糖が含まれた健康的な甘味料です。

Hapio



他部門インスタ
やってます♪



ハピオ不動産



ハピオ本野
絵油所



本野の森珈琲店



JA木野

おすすめ



「結(むすび)きなこ」
木野産いわいくろ大豆と本別産ユキホマレ大豆のブレンドきなこです。木野と本別の2つの豆をつないで結ぶ意味の「結」と名付けられています。味わいは、とても香ばしく、豆の甘みとコクを感じるのが特徴です。大豆と黒豆の良さを引き出した、焙煎とブレンドの粋を感じる「きなこ」です。

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

一番おいしい状態を見極めて
店頭に並べられます。

畑一面に広がるサツマイモのつる。掘り起こすと大きなお芋がゴロゴロと出てきて圧巻の景色です。畑場でさつまいもを育てていることを知らない方もいらっしゃるので、ぜひ試しに食べてもらいたいです」と生産者の声。
収穫直後はまだ甘くなく、貯蔵庫で保管し糖化させます。温度と湿度を保って貯蔵する必要があります。そうして美味しく変身したさつまいもは、温泉水できれいに洗われ、店頭に並べられます。秋冬の時期はハピオでもお目見えしますので、ぜひ手に取ってみてください。



貯蔵が終わると、1本ずつ丁寧に温泉水で洗われていました。紅色の肌が輝いています。



さつまいもの詳しい情報などを
Youtube動画で紹介中



直売所NEWS

11月は冬野菜のシーズンです。大根、白菜、キャベツ、じゃがいも、長芋、長ネギ、きょうべつなど、保存にも優れた野菜が並びます。ポトフや鍋料理にぴったりの、温かメニューはいかがでしょうか。

青果担当に質問！おいしいさつまいもの選び方



POINT
色むらがなく
表面がなめ
らか。形は
紡錘形。

皮の色が鮮やかで、色にムラのないものが良品です。見た目が細めの物よりもふっくらとしているものの方が、生育環境がいい証拠です。選ぶなら紡錘形(円柱状で真ん中が太い)のものがいいです。また極端に曲がっているものも避けた方がいいです。



「木野産の焼き芋」を販売することも！

青果コーナーで人気の焼き芋。時期になると、木野産のさつまいもを使うこともあります。今日の品種や産地をチェックして食べ比べてみるのも面白いですね。

スタッフリレー vol.6



JAきたそらち、深川の田んぼにて。



グロッサリー 津山

2021年に入社し、グロッサリー部門を担当しています。今は酒、菓子、米を担当して日々売れそうなお酒とお菓子を必死に探しています。

編集後記

今月の特集は「さつまいも」です。ただ茹でたりふかすだけでもおいしい。私は天ぷらが大好きなので、大きなさつまいも1本買って、山のようにてんぷらを作って食べています。



羽飛雄(はびお)
2024年4月に発売したハピオでしか買えないオリジナル米です。ななつぼしとゆめぴりかを半々にブレンドし、お米の良いところ取りをしたとても美味しい米です。
今年は羽飛雄になるお米の田植え、稲刈りをしてきてより一層愛情が深まりました。



木野の森珈琲店で、ケーキ&ドリンク サービスタイム始めました。

14時～18時の間、ケーキと一緒にご注文でドリンクがいただけるサービスを実施中です。対象ドリンクは、アメリカン、りんご・オレンジジュース、ココア。十勝のパティシエが作ったケーキと、ドリンクでくつろぎの時間をどうぞ。

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 SPECIALITY 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