

寒さが育てた冬のごちそう
～甘み満点木野産ちぢみほうれん草



寒さが生み出す、濃い甘み

ちぢみほうれん草は、北海道の冬の寒さを生かして育てる冬ならではの野菜です。一般的なほうれん草と比べて葉が縮れ、厚みがあるのが特徴。寒さにさらされながらゆっくりと育つことで、甘みが強くなります。寒さに耐えるため、植物自身が糖分などの養分を蓄えるという自然の仕組みが、おいしさにつながっています。地域によっては「寒締めほうれん草」「しばれほうれん草」とも呼ばれています。

冬の寒さで栄養もたっぷり

冬に収穫されるほうれん草は、夏に収穫されるものと比べて栄養価が高いことでも知られています。特に注目したいのがビタミンC。冬のほうれん草は、夏のものと比べて約3倍含まれるとされています。これは、植物が厳しい低温環境で凍結を防ぐために、養分を蓄える性質によるもの。寒いからこそ、栄養の詰まった冬の味覚になるんです。





冬の最後を飾る木野産野菜

木野産野菜の一年を締めくくる逸品が、ちぢみほうれん草です。種まきは9月中旬。秋口の朝晩の冷え込みにさらされながら、ゆっくり、じっくりと生育します。葉は厚く、縮れた独特の姿に。一般的なほうれん草より糖度が高く、冬ならではの濃い甘みを楽しめます。出荷時期は11月中旬から12月中旬頃まで。限られた季節にしか味わえない、寒さが育てた特別なほうれん草です。



Hapio「おいしい」発見隊

Vol.18
2026年12月

木野の森珈琲店　Chef's ADVICE

生のほうれん草を和えるだけ

ベーコンとほうれん草のサラダ

材料【4人分】

ほうれん草	1束
ベーコン	4枚
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1片
酢	大さじ1.5
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
こしょう	適量
粉チーズ	適量
ミニトマト	お好みで



≪作り方≫

1. ほうれん草、ミニトマトはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
2. オリーブオイルとみじん切りにしたニンニクをフライパンに入れ、火にかけて香りを出す。5ミリ幅に切ったベーコンを加え、弱～中火でカリカリになるまで炒める。
3. 熟々の2をオイルごとほうれん草にかけて、残りの調味料を合せたものと、ミニトマトを入れて混ぜ、完成です。



【INFORMATION】
12月のパスタは「ちぢみほうれん草」が登場しています。クリスマスリース風にアレンジし、クリームソースと和えた冬の美味しさをどうぞ召し上がれ！



久慈シェフ

【POINT】
ちぢみほうれん草は、アクが少ないので生でも食べやすいのがポイントです。えぐみが気になる方は、ほうれん草を切った後に水にさらしたり、さっと湯がいてよく絞ってから和えても、また違ったおいしさになりますよ。

時短
10分レシピ

電子レンジでほうれん草のおひたし♫

【作り方】
1.根元に十字の切り込みを入れ、水を張ったボウルの中でふり洗いをする。葉の部分もよく洗う。
2.水が付いたままま、ラップで包み、皿にのせて600W2分程度加熱。その後、水にさらしてよく水気を絞る。
3.食べやすい大きさに切り、お好みの調味料で召し上がれ♪





@hapio_kino
期限：11/30まで
馬路村のぽん酢しょうゆ
2名様にプレゼント

ハピオで人気の幻のポン酢「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。しゃぶしゃぶやおひたし、湯豆腐にもピッタリです。

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

「北海道音更町産 冷凍焼きいも」



木野で収穫された「紅はるか」を焼き芋に加工し、冷凍しました。小さくて食べやすいサイズのおいもが沢山入っています。自然解凍や電子レンジで温めてすぐに食べられる、ヘルシーでナチュラルなおやつにどうぞ💕

直売所NEWS



12月は冬野菜&根菜が並んでいます。長芋はギフトにも最適。通常の長芋の他、使い切りサイズにカットされたものも人気です。白菜やキャベツ、ごぼう、ニンジン、長ねぎなど鍋料理におすすめです。

JA木野の生産者にお話を伺いました

ハピオの野菜が美味しい訳 生産現場レポート 採りたてが味わえるのは生産地ならでは！

木野の寒さが育む、冬の味覚「ちぢみほうれん草」の収穫にお邪魔しました。寒さにさらされることで糖度が増し、甘みが強くなるのが特徴です。十勝はちぢみほうれん草の栽培に適した気候で、道内の他産地より早く出荷が始まります。

収穫は寒さの中、低い姿勢で一株ずつ丁寧に、葉をきれいに選定し、重さを量って袋詰めをしています。全て手で行う繊細な作業です。

木野農協の生産者は９人、11月中旬から12月中旬頃まで出荷をしています。おすすめの食べ方は「甘みを味わえるしゃぶしゃぶ」だそう。ぜひやってみてくださいね。





収穫開始前にJAが糖度検査をしています。期間限定のバツグンの味わいです！

JA木野のインスタグラムでは、収獲現場や「ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ」などが詳しく紹介されていますので見てください。



POINT 葉が肉厚！

青果担当に質問！ちぢみほうれん草の選び方

今が旬の「ちぢみほうれん草」の見分け方について青果担当者に、ポイントを聞きました！

- ⭐縮みが強く、葉が肉厚なものは甘みが強く、食べ応えもあります
- ⭐株の中心が締まり、地面に広がるように育ったものがおすすめ
- ⭐根元の切り口がみずみずしく、赤みがきれいに出ているもの



⭐下ごしらえの基本⭐

縮れた葉の間に土が残りやすいので、根元に十字の切り込みを入れ、ボウルの水の中で振り洗いします。
根元は赤い部分に甘みがあるため、切り落としすぎず1cmほどで止めます。
沸騰した湯に根元から入れて30秒、葉を沈めてさらに30秒ゆで、冷水に取って絞ります。
水けが残ると味が薄まります！

スタッフリレー vol.18

精肉 下垣



今年で入社4年目で、主に牛肉や豚肉の製造をしています！ ご質問などがありましたら、気軽に声をかけてくださいね。



趣味は映画観賞で、特にアクションものが好きです♪ 映画館で見るのも好きで、休みの日には映画館へ足を運んでいます。



私が選ぶイチオシ『氷室熟成 豚肉』



「氷室熟成の豚バラ肉」は、他の豚肉と比べて、熟成されているので「肉にうまみ」があり、煮込んでも違いが引き立ちます。豚汁や鍋に入れると「だし」が出るので、ぜひ使ってみてください。



先日行った「ハピオ和牛食べらさる祭り」ではたくさんのお客様にお越しいただきました。公式マスコット「和ぎゅりー」も登場し、店内は大にぎわい。来年帯広・音更で開催される、全国和牛能力共進会に向けて、これからも和牛をどんどんPRしていきますので、ぜひご注目ください！

編集後記

今月は「ちぢみほうれん草」の特集です。我が家は、バターソテーやおひたしで食べることが多いのですが、JA木野のインスタでおススメされている「しゃぶしゃぶ」がとても気になります！👀✨



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 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