

きゅうりの秘密を解く—

夏に食べたいその理由とは？

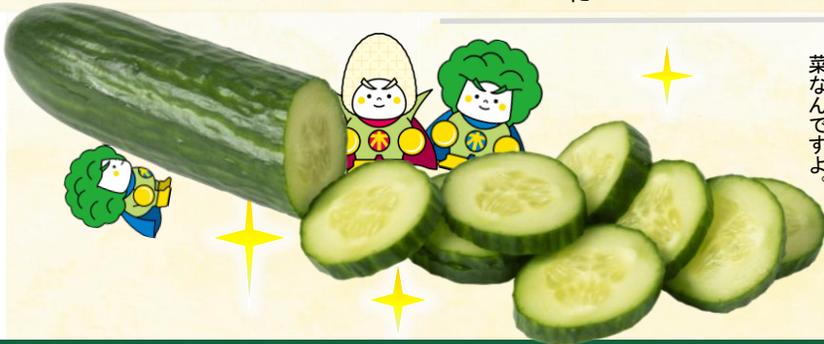


夏になると食卓に欠かせない「きゅうり」。でも、実はその見た目からは想像できない「秘密」が隠されているのをご存じですか？ 木野地区でも生産され、夏期には収穫したてのみずみずしいきゅうりが売り場に並べられます。

きゅうりの成分の約95%は水分。まるで「食べる水」ともいえる存在で、体にこもった熱をやさしく冷ましてくれるため、暑い季節にぴったりなのです。また、きゅうりに含まれる「カリウム」には、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ予防にも効果的。

まさに夏の身体が欲する、機能が満点のお野菜なんです。さらに注目したいのが「フラボノール」という成分。きゅうりに特有の青臭さのもとですが、実はこれ、血流を促進し、血液をサラサラにしてくれるという「隠れた実力派」なのです。

夏の身体に必要な効果がいっぱい



栄養がない?! それは誤解です

見た目は地味でも、中身は実に多機能。きゅうりはれっきとした栄養補給源なんです。他の夏野菜と同じ重量で比較すると、栄養がないどころか、カリウムや食物繊維はレタスと同等を摂取でき、ビタミンCはなすの3倍以上、ビタミンKはトマトの8倍以上も摂取できる凄い野菜なんです。

Hapio「おいしい」発見隊

Vol.4
2025年9月

木野の森珈琲店 Chef's ADVI

きゅうりのやみつき風 ガーリックオイル

＜材料・4人分＞
きゅうり 2本
人参 小1本
大根 5cm
塩 小さじ1
オリーブオイル 大さじ2
すりおろしんにんにく 1~2片
コショウ お好みで



久藤シェフ

【コメント】

この味付けは、ビールなどのおつまみにもおすすめです。ワインピネガーを加えるとピクルス風になりますので、お好みで味を調整してみてください。

【INFORMATION】

10月のマンスリーパスタは十勝産和牛を使った「ボロネーゼ」です。第13回全国和牛能力共進会北海道大会に向けて、地元のと牛を使い木野の森風にアレンジしたボロネーゼを、ぜひお楽しみください。



時短10分レシピ

きゅうりをお好みの大きさに切り、あさ漬け塩をまぶします。
1時間以上なじませて完成！



めかぶ&旨味と塩が一緒になったあさ漬け塩。おむすびにもおすすめです！

きゅうりのあさ漬け トルネードカット

中心に割りばしをさし、包丁で斜めに切れ込みを入れます。包丁は固定してきゅうりを回すように動かします。真っすぐのきゅうりを選びましょう。



申し込み8/31まで めかぶ入りあさ漬け塩 5名様にプレゼント



応募はInstagramから。めかぶ粉末やかつおだしが調合されたまるやかな美味しさ。野菜炒め、焼き魚等にもどうぞ。

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

木野の生産者にお話を伺いました。

生産現場レポート

探りたてが味わえるのは生産地ならでは！

ハピオの野菜が美味しい訳

大きなビニールハウスに、きゅうりが沢山植えられています。大きな葉の下に、ツヤツヤのきゅうりが実っていました。収穫は朝4時から。暑い時期は、一日に2回収穫しないと、実が大きくならずぎちゃう。2回目の収穫は昼11時。2回目でも随分とれるから、たった数時間で実が成長するんですよ。暑く蒸すビニールハウスの中で収穫をする作業は体力勝負です。味を左右するのは第一に新鮮さ、みずみずしい木野産きゅうりを味わって欲しい、との強い思いが伝わってきました。



つやつやのきゅうりが実っています。暑い時期はあつという間に大きくなるというので驚きます。

きゅうりの詳しい情報などをYoutube動画で紹介中



「ハピオアイスクリーム あんきなこ」

おすすめ



ミルクの味が濃く、後味はさっぱりとした和風のアイスクリーム。木野産小豆を使ったオリジナルの「あんこ」と「きなこ」が入っています。あんこの粒の食感が楽しい一品です。地場の牛乳と小豆、大豆を使った、スペシャルな味わい！更にきなこをトッピングすると香ばしくて美味しいですよ★

直売所NEWS



9月も引き続き人気の夏野菜を販売しています。今年は温暖のため収穫時期が早く、通年より終了が早まる事が予想されます。野菜をお求めの際は、お早めに購入されることをおすすめします！

青果担当に質問！おいしいきゅうりの選び方



POINT
皮にハリがあって
とげがチクチク！

皮のハリのあるものを選びましょう。表面にあるとげは、新鮮なもののほどちくちく痛いものです。時間が経つと水分が蒸発していぼも低くなっていきます。また、へたがみずみずしく切り口の乾燥が進んでいないものが新鮮です。



ハピオで人気★調味料ご紹介「オイキムチの素」
粉末タイプのキムチの素。まぶすだけで本格的なキムチになると人気の商品です。きゅうりに切れ込みを入れて、人参やニラなどを挟むと更に美味しくなりますよ！

スタッフリレー vol.4



編集後記

今月の特集は「きゅうり」です。今年は気温が高く、きゅうりがたくさんとれている、と聞きました。低カロリーでミネラルも豊富な野菜なので、おいしく食べて健康を維持してください！



Hapio副店長 月井

ハピオに勤めて20年、あつという間に感じます。

私が選ぶイチオシ！！ 『多田農園のかぼちゃケーキ』



ハピオセレクトコーナーにあります。かぼちゃ感じっぱい、しっとり濃厚です。飲むように食べられます。



木野の森珈琲店にてハピまんホットサンド 販売中

ハピオで大人気、あのハピまん(チーズ)がホットサンドになってメニューに登場しました。カリッと香ばしい生地からあふれる、たっぷりとろけるチーズをご堪能ください！



チラシが見れてポイントカード機能付き！

公式アプリ



(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