

# 採れたての甘さ、 木野のごちそうアスパラ



木野産アスパラは主にハウスで栽培されています。

**春が始まる  
旬の味わい**

春の訪れとともに、木野産アスパラの季節がやってきました。ハウスの中で大切に育てられたアスパラは、天候に左右されにくく、やわらかさと甘みが安定しているのが特徴です。昼夜の寒暖差を活かしながら、じっくりと旨みを蓄えた一本は、噛んだ瞬間にみずみずしい甘さが広がります。

**美味しさは  
採りたての証**

私が伺った生産者のアスパラは、朝と夕方の一日2回収穫されていました。成長速度が早いので、伸びすぎ前の最もおいしいタイミングを見極めて収穫しています。たくて柔らかく、瑞々しく甘い、新鮮な状態で売りに並べられています。

栄養が多く含まれているのは「穂先」の部分

アスパラギン酸  
ルチン、ビタミン類が  
豊富です



アスパラは、美味しさだけでなく栄養面でも優れた野菜です。疲労回復をサポートする「アスパラギン酸」をはじめ、葉酸やビタミンCなども豊富に含まれています。さらに、シャキツとした食感のもとになる食物繊維も豊富に含まれており、日々の食事に取り入れやすいのも魅力です。シンブルな調理でも栄養をしっかりと摂ることができるため、旬のこの時期にこそ味わいたい食材です。

**疲労回復・  
エネルギー補給に**

シンブルに焼くだけでも主役になる存在感。ひと口で感じるやさしい甘みと食感はこの時期ならではの贅沢です。生産地だからこそ味わえる、採れたての美味しさをぜひ食卓でお楽しみください。

## Hapio「おいしい」発見隊

Vol.11  
2026年5月

### 木野の森珈琲店 Chef's ADVICE

#### 焼きアスパラ

フライパンを火にかけて、熱くなったらアスパラをそのままのせて、上下1分ずつ、中火で焼きます。油はひきません。次に塩を振って、白ワインをかけてふたをし、1分ほど蒸し焼きにします。



#### アスパラベーコン

アスパラはレンジであらかじめ加熱し、水分をふいておきます。フライパンに油を入れて熱し、ベーコンの巻き終わりが下になるように入れます。やや弱めの中火でじっくりと焼き、熱でベーコンの脂を溶かして巻き終わり部分を接着します。裏面も焼いて完成。



**【INFORMATION】**  
4月より木野の森珈琲店では「ソフトクリームから「よつ葉」ソフトに変更しました。プレーンの「ミルク」、ハピオオリジナルきな粉をトッピングした「みたらしきな粉」をお召し上がりいただけます。



久慈シェフ

**【POINT】**  
下処理で「はかま」の部分を取りのぞき、根元の皮3~5cmをむくと食感が良くなります。火を入れ過ぎないよう、ちよっと固いかな、くらいで火を止め余熱で仕上げるのがおすすめです。



「はかま」

### 時短10分レンジピ

根元の固い部分を処理したアスパラを耐熱皿に並べ、水少々をふる。塩をふりラップをかけ、アスパラ4本で600W、約2分程度加熱をする。



茹でたアスパラにディップ！一流レストランの味に。

#### レンジで簡単・茹でアスパラ

レンジを使うと栄養やうま味が抜けず濃い味わいに仕上がります。時短調理にもって、一石二鳥！



@hapio\_kino  
期限：4/30まで  
カニみそバーニャカウダ  
1名様にプレゼント

野菜の美味しさを邪魔せず蟹の風味もたっぷりあるバーニャソース。TBSの番組「6sixTONES」で取り上げられた人気品！



ハピオ木野給油所  
木野の森珈琲店



### 「サントプレミアム」

ココ・コーラのおなじみ缶コーヒー、北海道限定「ジョージア・サントプレミアム」。ハピオでは6缶パックの「ハピオオリジナルパッケージ」で提供しています。こちらは、道東産ビート糖、北海道産乳を使用し、地産地消を担っている商品です。豊かなコーヒーの風味と、マイルドですっきりとした後味、ほっと一息つきたいときに、プレミアムな味わいをどうぞ。



### きのこ子ファームズ



### 直売所NEWS

5月はアスパラ最盛期。その日の朝に収穫したアスパラが店頭に並びます。水が滴るような旬の味を楽しめる季節です。レタスや水菜などの葉物、柔らかくて味が濃い、2年ねぎも人気です。

JA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



収穫用のはさみには、ものさしの棒がついており、1本ずつ長さを確かめて切り取っています。



詳しくは... Youtubeチャンネルへ



## 青果担当に質問！おいしいアスパラの選び方



POINT 切り口がみずみずしいもの。

全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。穂先はピンとしてしまっているものがおすすめです。切り口が変色しておらず、みずみずしく新鮮なものを選びましょう。



穂先の状態もチェックしましょう。アスパラは穂先から傷みや弱くなっていきます。ふっくらとして締まっているものを選びましょう。買ってきたら、根元を濡らしたペーパーで巻き、さらに乾いたペーパーで包んでからポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫で保存するのがおすすめです。

### スタッフリレー vol.11

鮮魚部門 前田



最初はスタンドで働いていました。釣り好きが知られて鮮魚部門へ転属し4年。新鮮な魚に囲まれ、楽しく働いています。大好きな祖父に連れられて小学生の頃から釣りをしていますが、一番の思い出は祖父と一緒に、チリまで釣りに行った事です。

### 私が選ぶイチオシ！！ 『お刺身盛り合わせ』

ハピオのお刺身はいつ食べても新鮮なので大好きです。厚切りをしているので、魚の味や良さが十分に感じられると思います。



木野の森珈琲店の新しくなったソフトクリームはもう召し上がりましたか？ 地元の生乳を使い、地域に根付いた「よつ葉」のミルクキーナソフトは、店内でもテイクアウトでもお召し上がりいただけます。

### 編集後記

瑞々しくて甘いアスパラが青果やファーマーズに並んでいます。生産者の話を聞いていると...美味しさの裏にある苦労が伝わってきます。ありがたい気持ちが深まり、更にアスパラが好きになりました。

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