

夏が旬！

木野産ブロッコリーとカリフラワー

ブロッコリーと他の野菜との栄養素を比較(100gあたり)※

	ブロッコリー	レタス	大根	きゅうり	トマト
エネルギー(kcal)	37	11	15	13	20
カリウム(mg)	460	200	230	200	210
ビタミンC(mg)	140	5	12	14	15
タンパク質(g)	5.4	0.6	0.5	1.0	0.7
ビタミンK(μg)	210	29	tr(微量)	34	4
食物繊維(g)	5.1	1.1	1.4	1.1	1.0

ブロッコリーの、
タンパク質
含有量にも注目！



※文部科学省 | 日本食品標準成分表(八訂)より

夏の畑で育つ、
木野自慢の野菜

夏の十勝ではブロッコリーとカリフラワーの収穫が最盛期を迎えます。昼夜の寒暖差が大きい十勝の気候は、野菜をみずみずしく育てるのにぴったり。木野地区でも丹精込めて栽培され、店頭には採れたての新鮮なブロッコリーとカリフラワーが並びます。鮮やかな色合いは夏の食卓を彩るの味覚です。

栄養たっぷり！
毎日の食卓に

ブロッコリーはビタミンCや食物繊維が豊富で、野菜の中ではたんぱく質が多く含まれています。茎までおいしく食べられ、体づくりを意識する方にもおすすめです。一方、カリフラワーもビタミンCや食物繊維を含み、加熱しても食感が残りやすい野菜です。どちらもサラダや炒め物、スープなど幅広い料理に使いやすい野菜です。

実は同じルーツの
“兄弟野菜”

ブロッコリーとカリフラワーは、どちらもキャベツの仲間です。ブロッコリーの花蕾(からい)が発達したものがブロッコリー、さらに品種改良によって白く大きく育つようになつたものがカリフラワーといわれています。見た目は違っても、実はとても近い存在。そんなことを知ると、毎日の野菜選びがもっと楽しくなります。



Hapio「おいしい」発見隊

Vol.14
2026年8月

木野の森珈琲店 Chef's ADVICE

カリフラワー＆ブロッコリー

おいしく食べるコツ

ゆでる場合

塩を加えた熱湯で、ブロッコリーは約1～2分、カリフラワーは約2～3分が目安。少し歯ごたえが残るくらいがおすすめです。

電子レンジで手軽に

小房に分けて耐熱容器に入れ、水大さじ1を加えてラップをします。600Wで約2～3分加熱してください。

茎までおいしく！

ブロッコリーの茎は外側の硬い皮を厚めにむけば、甘みがあり、炒め物やスープ、ピクルスなどにおいしく使えます。

ゆでる時は、強めに塩を効かせると下味が入って美味しくなりますよ！



【POINT】

ざっと硬めに湯がいてマヨネーズで食べると美味しいですよ。ポイントは短時間で、歯ごたえを残してゆでることです。ニンニクオイルで炒め、ブラックペパーを振るだけで立派な一品料理に！

久慈シェフ



時短10分レシピ

簡単ピクルス ブロッコリー...1/2株
カリフラワー...1/2株
材料(2～3人分) べんりで酢...適量

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーを小房に分ける。
- ② 熱湯でブロッコリーは1～2分、カリフラワーは2～3分ゆでる。
- ③ 水気をよく切り、粗熱を取る。
- ④ 保存容器に入れ、「べんりで酢」を注いで30分ほど漬けたらできあがり！ 甘酢、合わせ酢などでも代用できます。



@hapio_kino

期限:7/31まで

べんりで酢360ml

3名様にプレゼント

お酢や糖類、だしを配合したまろやかな合わせ酢です。ツンとしないので、かけたり付けたり、どんなお料理にも使えます！

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



【INFORMATION】

珈琲ゼリーとミニソフトのセットが登場。ほろ苦いゼリーと一緒にソフトを召し上がれ。お食事後のデザートとしても丁度いい、人気メニューです。

全国和牛能力共進会
北海道大会を
応援しています！



「十勝和牛100% ハンバーグ」

十勝和牛の肉は赤身の濃い旨みとやわらかな食感が魅力。ふんわりとほけるような口当たりと、隠し味に使用した「十勝が丘ワイナリーのオトブケ浪漫(ワイン)」が香る、上質な味わいのオリジナル冷凍ハンバーグが登場しました。

きのこ
ファームズ



直売所NEWS

7月は「トマト」「とうもろこし」などの夏野菜が盛り上がる時期です。オクラやゴーヤ、空心菜、インゲン豆、アイスプラントなど多くの種類の野菜が登場。採れたての味を求めて、朝から直売所はにぎわっています。

ブロッコリー &
カリフラワー畑を見学！

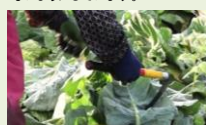
生産現場レポート

採りたてが味わえるのは
生産地ならでは！

ハピオの野菜が美味しい訳



カリフラワーは成長の途中でまわりの葉を覆いかぶせ、目の当たらないようにしています。



畑でブロッコリーとカリフラワーを収穫していました。収穫時期を見極めながら、一つひとつ丁寧に切り取っています。

詳しくは...
Youtubeチャンネルへ



青果担当に質問！ブロッコリー & カリフラワーの選び方

ブロッコリー

- 花蕾(からい)がぎゅっと締まっている
- 濃い緑色でツヤがある
- 茎にみずみずしさがあり、切り口が変色していない

ギュッと締まって
ずっしり重いものを選んでね

カリフラワー

- 花蕾がしっかり締まっている
- 白く、黒ずみが少ない
- 葉が付いているものは、葉がみずみずしいものがおすすめ

こんもりと丸く盛り上がった形で
花蕾の粒がそろっているものがgood★



収穫しないとうなるの？
→ブロッコリーもカリフラワーも、
収穫のタイミングを逃すと
花蕾が開き、花が咲きます。



編集後記

菌ごたえも味も抜群の木野産ブロッコリーとカリフラワー。美味しい理由は毎日の作業の積み重ねで作られていると感じます。カリフラワーの白を作るため、1個1個に葉をかぶせているのには驚きました！



スタッフリレー vol.14

精肉部門 角田

精肉に配属されて10年、その前は日配部門に13年いました。その時々肉の状態を見て、これはステーキにしよう、焼肉にいい...等、美味しく召し上がっていただくイメージをしながら日々作業をしています。

私が選ぶイチオシ！！
『五穀味鶏 こにく』

5種類の穀物「トウモロコシ、大豆、玄米、マイロ、ライ麦」を配合した飼料を与え、抗生物質等を使用せずに飼育している「五穀味鶏」。この度「こにく」部位が登場です。引き締まった濃い味わいのお肉です♪

登山が趣味です。(上)斜里岳の山頂から下山しているところです。穂別キャンプ場は静かで、お気に入りの場所(下)。



Youtube

ゆるふわたいむ

JAタウン



元乃木坂48「秋元真夏」さんがハピオに来てくれました♡ハピまんを食べたり、木野の森珈琲店でハンバーグを食べたり...、彼女が番組内で考案した「ハぜおセット」はJAタウンにて販売しています。秋元さんがハピまんチーズを上手に伸ばしているシーンは必見です！



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