



白い部分はどっちやって
長くなる？

長ねぎは、鍋や味噌汁、薬味など、毎日の食卓で活躍する野菜です。

木野農協では約20戸の生産者があり、ハピオをはじめ、道内市場を中心に出荷しています。繊維が細く、やわらかい食感と甘みが美味しいとお客様からも好評の声をいただいています。

木野の畑で育つ、
身近な野菜

「辛さ」の理由

長ねぎを切ったときに感じる、ツンとした辛さ。その正体は、ねぎに含まれる「アリシン」などの硫黄化合物です。

スタミナ維持をサポートするとされています。また、長ねぎにはビタミンのやかりウムなども含まれています。



ねぎの細胞が切られることで
成分が反応し、独特の香りや
辛みが生まれます

白い部分は
土をかぶせて
育てました



長ねぎの効能

- ◆風邪予防
- ◆体を温める
- ◆疲労回復
- ◆血流促進
- ◆殺菌効果
- ◆食欲増進

Vol.16
2026年10月

◆材料
長ねぎ
塩コショウ

- 1.ねぎを3センチくらいの長さに切る。
- 2.油を引いたフライパンで、じっくり炒め、塩コショウをする。

ねぎの甘さを塩コショウがひきたてる、シンプルながら箸が止まらない美味しさです。たくさんあるときでも炒めると小さくなるので、大量消費にもベスト。細めの柔らかいねぎを使うと、トロトロに仕上がります。

◆材料
長ねぎ 1本
油揚げ 1枚
ごま油 大さじ1
☆調味料
しょうゆ 小さじ1
オイスターソース 小さじ2
黒こしょう 適量

1. ねぎは斜め切りにする。油揚げはキッチンペーパーで油分をとり、長い辺を半分に切ってさらに斜め三角に4等分に切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、ねぎ、油揚げを入れて焼き色がつくまで中火で炒める。☆を加えて炒め合わせる。

「長ねぎ＝薬味」というイメージがありますが、焼く・煮る・炒めることで、主役のおかずにもなります。

生 → シャキシャキ
焼く → とろ～り
煮る → やわらかく

コンソメスープ

玉ねぎのかわりに
長ねぎをコンソメスープ
の具材に！
コトコト煮るだけで
甘くてとろける食感に。
身体も温まります。



@hapio_kino
期限:9/30まで
宮島醤油

ステーキスパイス
3名様にプレゼント

お肉にも野菜にも合う、大人気の「スパイス塩」です。粒状の醤油と粗挽きのスパイスが素材の旨味をひきたてます！



他部門インスタ
やってます♪



ハピオ不動産



ハピオ木野



木野の森珈琲店



JA木野

おすすめ



「ハピまん ＜オニオンハムチーズ＞」

ハピまんシリーズの「オニハム」。生ハムの塩味に玉ねぎの甘み、のびーるチーズのコクと織りなすハーモニーが楽しめる一品です。使用している玉ねぎは、音更町産加工用の「ゆめせんか」という品種になります。

きのこ ファームズ



直売所NEWS

10月は夏野菜が終わり、「じゃがいも」などの根菜シーズンに入ります。男爵やメークインの他、とうや、レッドムーンなど品種も様々。ギフトとしても人気で地方発送も始まります。

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



機械で土中の長ねぎを掘り、後方で束ねていきます。選別をしながら見事な流れ作業でした。

宝来地区の長ねぎ畑を訪ねました。この日は露地栽培の長ねぎを収穫最中。苗を植えてから約3か月で収穫します。その間、白い部分を長く育てるため、成長に合わせて「寄せ」を4回行います。収穫は機械で掘っていきます。その後上部をカットし、外皮を剥いて真白なおなじみの姿に。選果場に入ると、長ねぎの香りが広がり、刺激で涙が止まらないほどでした。こちらの畑は約1.2ha、回り一面、収穫を迎えた長ねぎの風景に圧倒されました。動画では収穫の様子をお伝えしていますので、ぜひ見てみてください。



収穫の様子は...
YouTubeチャンネルで！



青果担当に質問！長ねぎの選び方＆保存方法

POINT
乾燥に
注意！

- ① 白い部分に締まりがあり、巻きがしっかりしていて、みずみずしいもの。
- ② 白と緑の境目がはっきり、くっきりしているものを。
- ③ 葉先までピンとしていて、全体にハリがあるものがおすすめ。



長ねぎは縦に育つ野菜なので、立てて保存することをおすすめします。白い部分は濡らしたキッチンペーパーで包み、青い部分は軽く湿らせたキッチンペーパーで包みます。その後、ポリ袋や冷凍用保存袋に立てて入れ、野菜室で保存します。さらに、長ねぎは切って冷凍しておく、薬味や汁物に使いやすいです。

スタッフリレー vol.16

経理課 北



令和元年9月より経理の仕事をしています。45歳で転職をしましたが温かく迎えて頂き、充実した日々を過ごしています。ハピオでは魅力的な食材の他、車、家電、住宅など何でも揃うことをもっと知って頂きたいですね！

私が選ぶイチオシ！！ 『こしあん』

木野産の小豆で作られており、自然な甘みがとても美味しい「こしあん」です。私は毎朝あんぱんトーストを楽しんでいます。



木野の森珈琲店10月の月替わりパスタは「十勝和牛のクリームポロネーゼ」です。まずはクリームパスタで、その後は旨みたっぷりの和牛ポロネーゼをくずしながら、お好みの食べ方で召し上がってください！モッツアレラチーズとごぼうチップスがアクセントになっています。

編集後記

「長ねぎ」は取材に行きたい作物No.1だったので今回特集ができて嬉しかったです😊今回は露地の取材でしたが、次回はぜひハウスにお邪魔したいです！



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 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