この甘みには、理由がある。
～木野産かぼちゃ特集



十勝の気候が育むおいしさ

広大な大地が広がる十勝。農業が盛んなこの地域では、季節ごとの気候の変化を生かし、さまざまな農産物が育てられています。秋の味覚、かぼちゃもそのひとつ。ほくほくとした食感や自然な甘みが魅力です。そんな木野産かぼちゃのおいしさの背景には、十勝の風土と、野菜づくりに向き合う人々の仕事があります。

品質を支える、生産者のひと手間

おいしいかぼちゃを育てるには、日々の管理や収穫の見極めが欠かせません。生育の様子を確かめながら、手間をかけて育てられたかぼちゃは、収穫後の扱いも大切です。収穫時の切り口や小さな傷を乾かし、保存性を高めるキュアリングを行い、風通しがよく涼しい場所において、2週間～1ヶ月ほど追熟させます。そうすることで甘味が増し、食味、貯蔵性を高める効果があります。



健康づくりに！「かぼちゃ」の栄養

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。また、ビタミンCやビタミンE、食物繊維なども含まれ、毎日の健康づくりを支えてくれます。甘みがあり、煮物やスープ、サラダなど幅広い料理に活用できるのも魅力。おいしく食べながら、日々の食事に取り入れたい野菜です。



Hapio「おいしい」発見隊

Vol.17
2026年11月

木野の森珈琲店 Chef's ADVICE

彩り華やかイタリアンオムレツ

カボチャのフリッタータ



材料【4人分】

	卵	4個
	カボチャ	1/4個
	タマネギ	1/2個
A	粉チーズ	大さじ1
A	生クリーム	大さじ1
A	塩	小さじ1/3
A	こしょう	適量
	オリーブオイル	適量

≪作り方≫

1.カボチャは皮をむき、5mm厚さのイチョウ切りにする。
2.オリーブオイルを入れて熱したフライパンでスライスしたタマネギをいため、しんなりしたら、①を加えて中火で5分ほど炒める。
3.ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ、②のフライパンに流しいれる。
4.中が半熟になるように、ざっと混ぜ、端をゴムベラなどで整え、フタをして3分弱火で焼く。
5.底に焼き色がついていたら、上下を返し、両面に焼き色をつける。



【INFORMATION】
11月のパスタは、「魚介のトマトスープパスタ」です。エビやムール貝、イカなどがたっぷり入ったブイヤベースを、スープパスタ仕様にアレンジしました。



久慈シェフ

【POINT】
見た目が華やかなのに簡単に作れます。コツは、卵液が半熟状になるまで箸でかき混ぜてから蒸し焼きにすること。かぼちゃ以外にも、ベーコンやズッキーニ、じゃがいも、お好みでハーブやスパイスを加えても美味しく召し上がれます！

時短10分レシピ

かぼちゃのバター醤油風

【材料】
かぼちゃ　1/4個
有塩バター　20g
しょうゆ　大さじ1/2
パセリ　お好みで

かぼちゃは2～3cm角に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジで3分程加熱。全体を混ぜ合わせます。もう一度、レンジで1分半ほどかけて、火が通ったら、醤油、バターを入れて混ぜ、粗熱をとって完成です！





@hapio_kino
期限：10/31まで
上北農産　健骨醤油
2名様にプレゼント

青森県産大豆・小麦を使用し醤油づくりの全工程を自社で行っています。まろやかさと甘みが特徴で、不足しがちなカルシウムが補える、とても便利なお醤油です！

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

「まるごと十勝の恵み餃子」



十勝産の主原料（野菜、小麦、豚肉）を使ったハピオオリジナル餃子。お肉がたっぷりでモチモチの皮、黒にんにくがコクを生み出すボリューミーな味わい。ハピオセレクトの冷凍コーナーで販売しています。

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！

木野産かぼちゃは、甘みのあるおいしさが特徴です。約10品種を栽培し、7月から11月までハピオをはじめ、道内外の市場へ出荷しています。おいしいかぼちゃを育てるために、草取りを丁寧に行い、健やかな生育を支えます。収穫は一つひとつ、はさみを使った手作業。今年は実が重く、作業も大変だったそう。近年は、実が株元に集まり収穫しやすい品種を導入し、作業の効率化と収量増、品質の向上を目指しています。

生産者おすすめの食べ方は、煮物、かぼちゃだんご。甘さののった格別の味をぜひお楽しみください。





収穫専用のはさみを使って収穫。この後、キュアリングと追熟をかけ、おいしい味わいになってゆきます。





生産現場の様子をYouTubeで！

JA木野「きのきのチャンネル」

収穫　選果

直売所NEWS



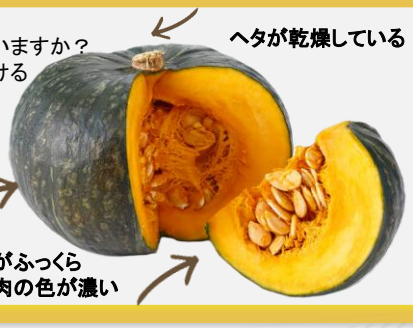
11月は冬野菜や根菜のシーズンです。大根やキャベツ、白菜、根菜類など体が温まる鍋料理やポトフにもぴったりですね。長芋はギフトとしても人気で、地方発送も行っています。

青果担当に質問！かぼちゃの選び方

POINT ずっしり重い！

お店でかぼちゃを選ぶとき、どこを見ていますか？青果担当者に、おいしいかぼちゃを見分けるポイントを聞きました！

- 皮の色が濃いもの
- 緑色が濃く、色ムラが少ないものを選びましょう。



- ずっしり重いもの、同じくらいの大きさなら、重みのあるものがおすすめです。
- ヘタが乾燥しているもの（丸ごとの場合）ヘタがコルク状に乾燥しているものは、完熟の目安のひとつです。
- カットかぼちゃの場合は、果肉の色が濃く、種がふっくらしているものを選びましょう！



スタッフリレー vol.17

惣菜 前野



お弁当や揚げ物、生寿司など幅広く製造しています。今までに経験してこなかったこともあり、やりがいが多い毎日です。個人的には「ディズニー」が大好き。年に数回、必ずディズニーリゾートへ行っています。



ディズニーリゾートはエリアやアトラクションごとにバックグラウンドストーリーがあり、調べるのが大好きです。「タワーオブテラー」のストーリーは、映画が一本作れるほど面白く、しっかり作りこまれていますよ。ぜひ調べてみてください♪

私が選ぶイチオシ『和牛ごろコロ』



粗挽きの十勝産和牛をたっぷり使っています。ダイス状のポテトも入っていて、食べ応え充分なコロッケです！





木野の森珈琲店の人気メニュー、季節のココットポタージュは現在「かぼちゃのポタージュ」をお出ししています。木野産のかぼちゃを使用した、ほっこり優しい味わい。テイクアウトもOKです。お食事のセットメニューでもポタージュをお選びいただけるので、ぜひお召しあがりください♪

編集後記

今月は「かぼちゃ」の特集です。かぼちゃといえば、祖母や母が作ってくれたかぼちゃだんごを思い出します。自分ではあの味は出せないもので…　いつかまた食べたい味ですね。



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