



## ホウレンソウ(アカザ科ホウレンソウ属)

ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。生育の適温は、15〜20度で冷涼な気候を好み、耐寒性は強いが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。関東以西の地域では、夏取り以外は栽培できませんが、冬取りの栄養価が高く、甘味も増し最もおいしい季節です。

ら幼苗を守るため不織布をべた掛けします(図2)。

【管理】1回目は発芽そろい時に込み合っている所の株を抜き取り、その後、2〜3回に分けて最終的に株間を4〜5cmにします(図3)。

栽培期間が長い10〜11月まきでは、草丈10〜15cmのころ、1平方m当たり30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図4)。

【病害虫の防除】

ヨトウムシは見つけ次第、捕殺し、アブラムシには、気門閉鎖剤(商品名:粘着くん液剤)などで防除できますが、不織布をべた掛けして飛来を予防すると良いでしょう。

【収穫】草丈が25cmくらいを収穫の目安に

しますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて30gくらいに束ねます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

【種まき】適期は9〜10月。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1〜2cm程度のまき溝を切り、まき溝を板切れを立てて平らな溝に仕上げ、1cm間隔に種をまきます(図1)。1cmほど覆土し、たっぷり灌(かん)水します。そして、風雨や害虫か

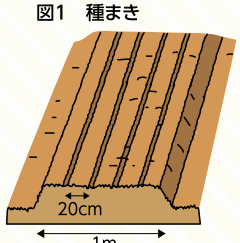


図1 種まき  
土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2mm、深さ1〜2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

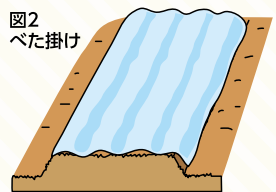


図2 べた掛け  
風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛ける



図3 間引き  
発芽そろいの後、密生部を間引く。その後2〜3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

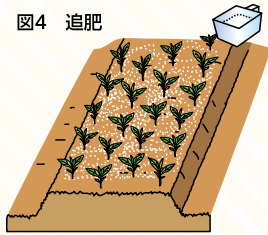


図4 追肥  
草丈10〜15cmのとき、化成肥料を条間にまき、移植ごとなどで土寄せする

栽培計画	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋まき栽培									○	①		
トンネル栽培		①								○		

○ 種まき    ○ トンネル被覆    ① 収穫



JAグリーン津店が栽培のポイントを教えます!

JAグリーン津店  
グリーンアドバイザー 認定 城博一



《JAグリーン津店では》  
・オーライほうれん草  
・西洋ほうれん草  
などの品種を取り扱っております。

《特徴》  
ホウレンソウの栽培の起源はペルシャです。ペルシャで始まったホウレンソウの栽培が中国に渡り、そこで発達していったホウレンソウは、葉がぎざぎざで株元が赤くなる東洋種になり、それとは別に葉の厚みがあり、丸い形をしている西洋種があります。

《防寒対策》  
寒さに強いホウレンソウですが、低温下では発芽率が落ちるため、11月以降の遅まきの場合は、トンネルや「不織布」のベタ掛けで保温してあげると発芽しやすくなります。