



ホウレンソウ(アカザ科ホウレンソウ属)

ホウレンソウの生育適温は、15〜20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】 秋〜冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗) など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗) などがあります。

【畑の準備】 ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

【畝立て】 幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

【種まき】 栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。

図2 種まき

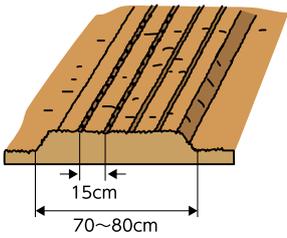
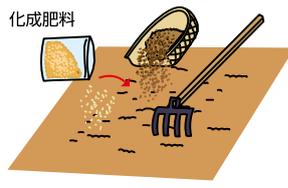


図1 畑の準備



1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

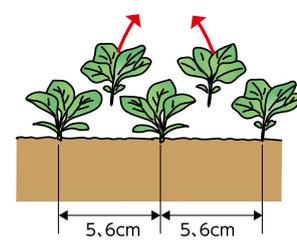
【トンネルの被覆】 トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

図3 トンネルの被覆



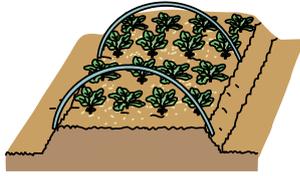
【間引きと追肥】 1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。

図4 間引き(最終)



【収穫】 草丈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、枯れ葉を除いて20gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

図5 追肥



※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。



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
春まき栽培			○		●							
夏まき栽培						○	●					
秋まき栽培								○	●			
トンネル栽培		○								○		

○ 種まき ● トンネル被覆 ● 収穫

《土づくり》

ホウレンソウは酸性土壌に弱いので、畑栽培ではpH(酸度)調整を含めて行いましょう。種まきの3週間前に堆肥を、2週間前に石灰を入れて耕しておきましょう。好適土壌pHは、6.5〜7.0を目安にしてくださいね。

《べと病について》

べと病は、ホウレンソウの葉に黄色い斑点ができて、やがて下の方から枯れてしまう病気です。梅雨の時期と秋の長雨の時期など、水分が多くて蒸れやすい頃に発生します。チッソ過多や密植栽培には注意しましょう。

JAグリーン津店が
ホウレンソウ
栽培のポイント
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