

ほうれんそう

科名：アカザ科
 原産地：西南アジア（アフガニスタン付近）
 生育適温：15～20℃ 発芽適温：15～20℃
 漢字：菠薐草

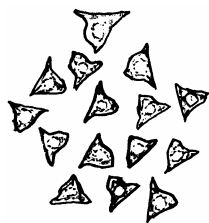
◎ 栽培カレンダー

作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
秋まき栽培									種まき		収穫	
									○-----□□			

◎ 栽培に必要なもの(10㎡あたり)

ほうれんそう種

角種子…100ml



丸種子…50ml



ほうれんそうには東洋種と西洋種があり、東洋種は一般に角種子で、葉が薄く切れ込みが大きく、根は濃赤色。日が長くなると「とう立ち」しやすいので秋まきに使用されます。西洋種は一般に丸種が多く、葉は厚く切れ込みが小さく、根は淡赤色。日の長さに鈍感なので春まきに使用されます。最近では両種の交雑種が主に使われています。

肥料：堆肥 30kg
 苦土石灰 1.5kg
 元肥用化成肥料(10-8-9)1.0kg
 追肥用化成肥料(10-2-9)1.2kg



畑づくり

- ・ ほうれんそうは日が長くなると「とう立ち」する性質があるので、近所に夜間照明のある畑は避けた方が無難です。
- ・ 酸性土壌に弱い野菜の代表格で、種まきの2週間前に、堆肥や苦土石灰を施用して、土づくりを行っておく必要があります。
- ・ 植付け前に元肥を施し、幅90cmのうねをたてます。



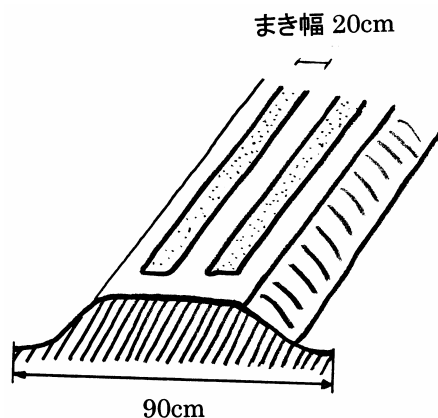
広島市内産「ほうれんそう」

市内では、安佐南区、安佐北区を中心に、各地域で栽培されています。中央市場における入荷数量のうち、市内産の割合は35%を占めるなど、市民に新鮮なほうれんそうを供給しています。また、東区の「温品ほうれんそう」、安佐南区の「川内ほうれんそう」、安佐北区の「福王寺ほうれんそう」など、地域独自の品種も育成されています。

たねまき

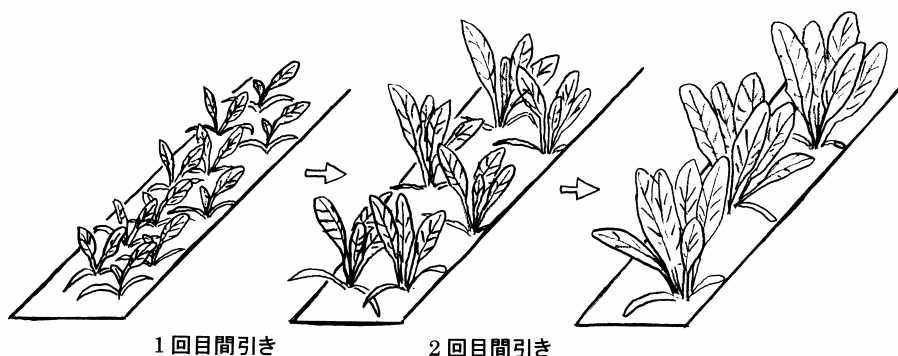
うね幅 90cm 2条まき

- ・ 温度の高い時期に種まきする場合は、種の芽だしをします。芽だしの仕方は、1 昼夜流水につけた後、日陰の涼しいところに広げ、乾かないように布ぎれなどをかけておきます。布は乾く前に水をかけて湿らせ、1~2 割芽がでたところで種まきします。
- ・ 細いくわなどで、まき溝を浅くつけ 2 条まきにします。
- ・ まき溝の土は細かく砕き、1cm 間隔になるように、むらなく種をまきつけます。
- ・ 種まき後、くわで表面を軽く鎮圧して種を落ち着かせてから、種がかくれる程度に土をかぶせ、十分にかん水します。



間引き

- ・ 2 回くらいに分けて行います。1 回目は本葉が 1~2 枚のころ、混みすぎたところを間引いて、株間をそろえます。
- ・ 2 回目は本葉 4 枚のころに行い、最終的に株間を 5~6cm にそろえます。
- ・ 夏は、幼苗時に立ち枯れがしやすいので、あまり早くから間引かないようにします。



かん水と追肥

- ・ 生育初期には十分にかん水しますが、後半はやや乾燥気味に管理します。
- ・ 間引きの後、化成肥料を施し、軽く中耕しておきます。

収穫

- ・ 本葉 5~6 枚、長さ 20cm くらいになったものから、順次収穫します。少しずつ、収穫する場合は大きくなったものから、間引きをしながら収穫します。



ほうれんそうはたんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富で、貧血防止、風邪ひき予防に効果があります。ほうれんそう 100g で鉄分は 3.7mg 含まれ、1 日の所要量をほぼ 1/3 をとることができます。また、ヨーロッパでは「胃腸のほうき」といわれ、消化吸収のよい食物繊維が胃腸を整え、便通をよくします。

ほうれんそうはシュウ酸を多く含んでおり、この成分がカルシウムの吸収を悪くしますが、一度ゆでて、使用するとシュウ酸含量を減らすことができます。