

ホウレンソウ (アカザ科)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タネまき	タネまき	収穫	収穫	タネまき	タネまき	収穫	収穫	タネまき	タネまき	収穫	収穫

代表的な健康野菜で、栽培もわりあい簡単。家庭菜園でぜひとり入れたい野菜です。

春、秋に作りますが、最も作りやすいのは秋。低温にはかなり強く、寒さに耐えた冬どりのホウレンソウの味は、格別です。

品 種

〔春、夏まき用〕おかめ、パノラマ、ファンファーレ、晩抽サイクル、緑竜、丸粒強力ミンスター
〔秋まき用〕次郎丸、豊葉、新日本、アトラス、丸粒夏秋理想、丸粒東海、ファイター、オーライ

栽 培 ポ イ ン ト

3月下旬ごろから10月まで順次タネをまけますが、本来は冷涼な気候を好み、高温期の栽培は病害の発生が多く、作りにくくなります。また、典型的な長日性植物ですから、まきどきに合った品種を選ばないと、とう立ちして、失敗します。

土のより好みはしませんが、酸性だと発芽しても黄色くなって消えてしまいますから、あらかじめ苦土石灰をまいて酸性の矯正をすることがたいせつです。

根は地中深く伸びるので、水がたまりやすいような場所は高畝に作ります。

タネは皮がかたく、発芽がふぞろいになるので、水に浸して吸水させてまきます。タネの発芽温度は15～20度で、温度が高くなるほど発芽が悪くなりますから、特に夏は、均一によく発芽させるために芽出しをしてからまくようにします。

株張りのよい質の高いホウレンソウを作るのには、間引きを適切に行うことがたいせつです。冬どりは、肥え切れさせないよう、追肥を忘れないようにします。

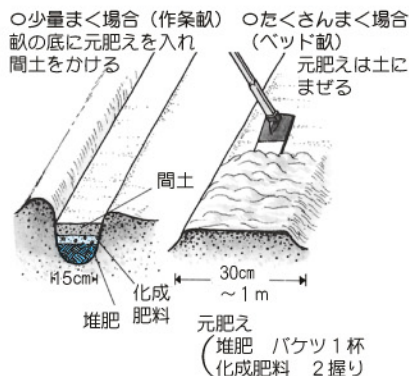
大きくなったものから順に間引いて収穫します。

栄 養

カロチン、ビタミンB₁、B₂、Cを豊富に含むほか、鉄分、カルシウムも多く含んでいます。

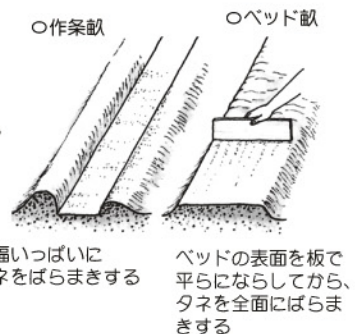
1 畑の準備

酸性土に弱いので、タネまきの2週間前に必ず、1㎡あたり3握りくらいの苦土石灰を全面にまいて、よく耕しておく。1週間後に元肥えを施して畝を作る。



2 タネまき

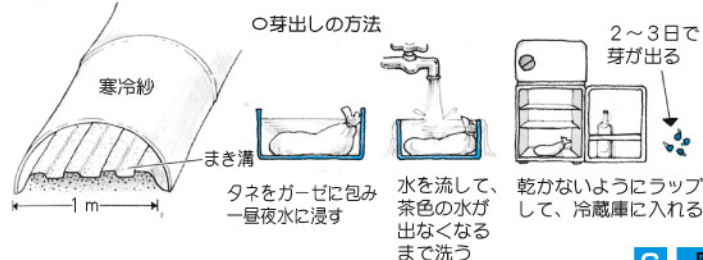
雨後の土の湿っているときを見はからって、1～2cm間隔にタネをまく。タネまき後5mm～1cmぐらいの厚さに覆土し、クワで軽くおさえる。



3 夏のタネまき

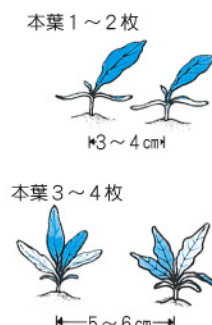
暑さよけの、寒冷紗をかけると、発芽が均一になり、その後の生育も順調

温度が高くなるほど発芽が悪くなるので、タネを一昼夜水に浸してまくようにする。浸水時間は長すぎると発芽は悪くなる。高温乾燥期はさらに芽出しをしてまくことがたいせつ。



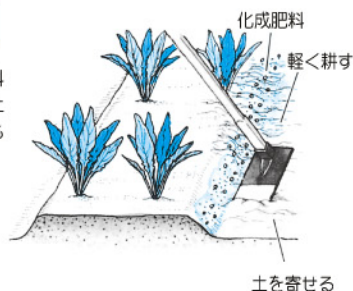
4 間 引 き

株間が狭くなると軟弱に育ち、葉の薄い不良品となる。生長に従って何回にも分けて間引き、株間を広げる。夏はあまり大きくならないうちに収穫するが、冬はさらに株間を広くとり、大株に育てる。



5 追肥と土寄せ

間引き後は、畝間に化成肥料を軽くまいて中耕し、株元に土寄せする。生育の鈍ったときも同様に行う。



6 防 寒

寒さには強いが、12月以降は簡単な防寒をしないと、葉先が傷まず、良品がとれる。



主な病害虫

◆病気 ベと病、ウイルス病、立ち枯れ病
◆害虫 アブラムシ、ヨトウムシ