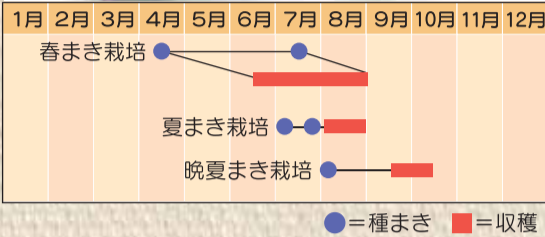




## 今回の家庭菜園は… **ホウレンソウ** です!



### 性質

ホウレンソウは冷涼な気候を好み寒さに強い野菜で、高温には弱く25℃を超えると生育が停滞し、抽苔(※1)が発生する原因の一つになります。

根は直根性で湿害に弱いので、排水性の良い畑が向いています。

※抽苔や病気が発生しないように、種まきの時期にあった品種を選びましょう。

(※1)抽苔:花芽をつけた茎が伸び出すこと

### 栽培のポイント

- 生育適温は15~20℃で低温にかなり強い
- 発芽適温は15~20℃で、25℃以上では発芽率が低下
- プランターでも丈夫に育つので初心者にもオススメ

### 調理のワンポイント

ホウレンソウは水溶性の栄養素が多いので、茹でると栄養が逃げてしまうのが難点です。できるだけ栄養を逃がさない茹で方で、栄養を効率的に摂りましょう。

#### ポイント

- ①茹でている最中に切り口から栄養が逃げてしまうので、切らずに茹でましょう。
- ②2~3束を持って茎の部分を30秒沸騰したお湯に入れ、次に葉の部分も一緒に入れ30秒茹でます。  
※茎と葉の部分で茹で時間を変えることがポイントです。
- ③茹で上がったホウレンソウを冷水にさらす時は短時間にしましょう。  
※水に浸かることで栄養を逃がしてしまいます。

### 1 畑の準備

酸性土壌では生育が劣るのでpH6.0~6.5に合わせる

畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて深く耕す

※排水不良のところは立ち枯れが発生しやすいので注意する

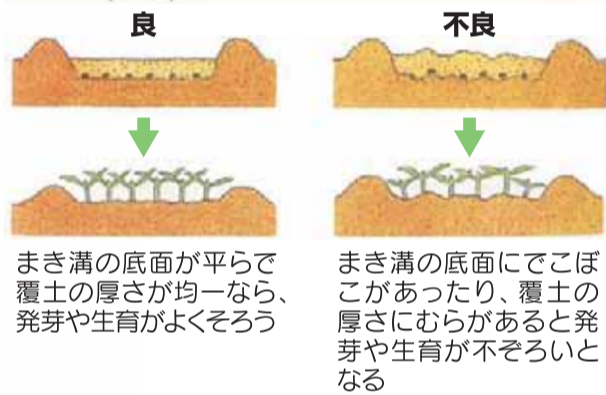


溝をつくり、畑全体の排水対策をしておく

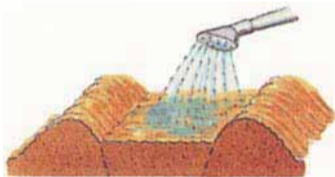
### 2 元肥入れ

<畝の長さ1m当たり>  
化成肥料 大さじ5杯

肥料の上に土をかけ、鍬で底面が平らになるようよくならす



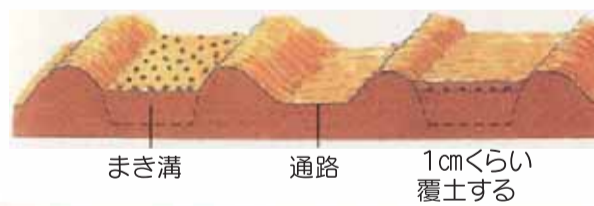
### 3 元肥入れ



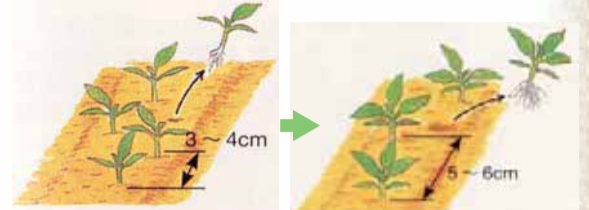
種をまく2~3日前に溝全体にたっぷりと水をまいておく

2cm四方くらいに1粒ずつばらまきする

※すじまきの場合は条間20cm 株間2cmの幅で種をまく



### 4 間引き



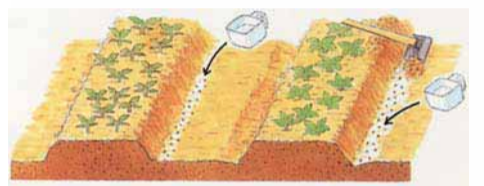
1回目  
本葉1枚ころ 3~4cm間隔

2回目  
本葉4~6葉までに 5~6cm間隔にする

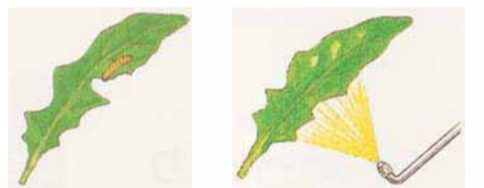
### 5 追肥

第1回、第2回間引きの後、畝間に化成肥料を施し、軽く耕し込む

<畝の長さ1m当たり>  
化成肥料 大さじ3杯



### 6 病害虫防除



#### ヨトウムシ

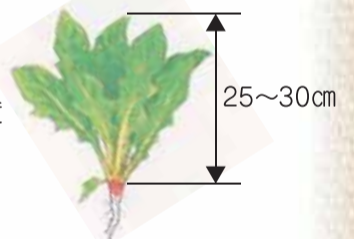
周辺に雑草が多いと被害が大きい。べた掛け資材等を被覆するか殺虫剤を散布する

#### ベト病

密植で発生しやすい。早めに細菌剤を散布する

### 7 収穫

草丈が25~30cm程度になったら収穫する



#### トンネル掛け

雨除けとしてトンネルフィルム等でトンネル掛けをする



3~4葉期までは降雨による立ち枯れ防止のためトンネルフィルムを掛け、その後は除去してもよい。トンネルフィルムを外さない場合は温度管理に注意する  
※3~4葉以降は防虫ネットでトンネル掛けをして害虫被害を防ぐ方法もあります

## 食のはなし **ホウレンソウ**



「ホウレンソウ」はヒユ科ホウレンソウ属の葉菜類の一年草です。総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養豊富な野菜です。

ホウレンソウに含まれる鉄分は、100gあたり2mgと牛レバーと同じくらい鉄分が含まれています。下茹ですることによって、鉄分の吸収を抑制するシュウ酸を減らすことができます。

抗酸化作用があるβカロテンが豊富に含まれており、活性酸素の働きを抑制することでガンの予防効果があります。100gのホウレンソウで、1日に必要な摂取量の40%を摂取することができます。

また、免疫力を高めて風邪の予防に効果があるビタミンCも豊富に含まれ、ビタミンEと一緒に食べる

ことでより効果が高まります。

ホウレンソウの旬は一般的に4~9月となりますが、寒い時期に収穫されたホウレンソウは「寒帯ホウレンソウ」と呼ばれ、夏に出回るホウレンソウと比べて、たくさん栄養を含んでいます。冬のホウレンソウが甘いと言われるのは、栄養が豊富に含まれているからです。

#### 保存方法

生のまま保存する場合は、濡らした新聞紙でホウレンソウを包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存します。長持ちさせるポイントは乾燥を防ぎながら葉の部分に水滴が付かないようにすることです。