



# ほうさくClub!

第196回  
今月は

## 「ホウレンソウに挑戦」

★これがホウレンソウのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						種まき					
						収穫は真夏を除く年中					

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
  - 苦土石灰150g
  - 堆肥2kg
  - BBN552号80g
  - BB追肥N30号20g×1回

⚠文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



### 収穫

草丈が20cm程度になったら収穫開始です。葉がバキバキと折れやすいため注意しながら、抜き取ったり根元から切り取ったほうが収穫しやすい。



### 間引き・追肥・管理

芽が出てきたら混んでいるところから間引いていきます。最終的には株間7cm程度(玉ねぎ用マルチの場合は一穴一本にします。間引いたら追肥をします)。寒くなるにつれホウレンソウは葉が厚くなり糖度が増しおいしくなります。真冬の露地でも枯れない強い耐寒性を持ちますが、霜にあたるとうえ葉先が傷みます。真冬はビニールや不織布でトンネルがけしおけば安心です。ホウレンソウがかかりやすい病気はべと病です。ぼんやりした黄色っぽい斑が現れ、だんだんと枯れていきます。斑が現れる前から殺菌剤で予防をしたり、べと病に抵抗性がある種をまいたりして対応します。

### 栄養

ビタミンもミネラルも多く含んでいる緑黄色野菜の王様です。特に鉄や葉酸が多く、貧血の予防にぜひたくさん食べたい野菜です。葉の濃い緑色は葉緑素のクロロフィルをたっぷり含んでいます。クロロフィルはアルコールの中和にも関わるので、日酔いにも良いといわれています。アクの成分のシュウ酸は結石の原因になるので、ゆでこぼして水にさらしてから食べるようにします。

### 東洋種と西洋種

ホウレンソウは品種がたくさんあります。西洋種は葉が丸くて厚い、土臭くてあくが強い、病気に強い、トウが立ちにくい、種が丸いなどの特徴があります。東洋種は葉が薄くてギザギザで根が赤く、あくが少なく良食味で、寒さに強く、種が尖っているという特徴があります。昔のホウレンソウは東洋種で、根元が甘くておいしかったですが、冬しか栽培できませんでした。現在では交配が盛んに行われ、あくが少なくサラダにできるものや、べと病に強いもの、トウが立ちにくく春から秋に栽培できるもの、丸種でまきやすいものなど、あらゆる特性を持った種があります。どんなホウレンソウを育てたいか考えて種を選びましょう。

### 料理

本格インドカレーのように見えるけど実は簡単!ホウレンソウをどっさり食べられます。もちろんクミンやコリアンダーなどのスパイスを使うとより一層本格的。

#### 「サグチキン」

目安の分量 (4人前)

- ホウレンソウ/300~500g
- ニンニク/2かけ
- 鶏肉/300g
- ショウガ/1かけ
- タマネギ/1個
- コンソメ/1個
- トマト/2個
- カレールー/3皿分
- 水/200ml
- バターまたは生クリーム/少々

- ①ホウレンソウを塩入りのお湯でゆで、水にさらしあく抜きする。水を切ってミキサーにかける。
- ②みじん切りにしたニンニク、ショウガ、タマネギをじっくり炒める。
- ③一口大に切った鶏肉も炒める。
- ④ざく切りにしたトマトと水とコンソメを入れて煮込む。
- ⑤カレールーを入れて少し煮込み、最後に①を入れて数分煮る。
- ⑥バターまたは生クリームを入れて出来上がり。



### 畑の準備・種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅60cm、高さ10cm程度に作ります。マルチを張るなら玉ねぎ用の穴あきか、穴なしを張って切れ込みを入れて使います。条間15~20cmで深さ2cmくらいの穴や溝に種をまき、土をかぶせて手や鍬(くわ)の背で軽く土を押さえます。暑い時期の種まきは芽が出にくいので、種をガーゼなどの布に包んで、水が流れる状態で一晩浸けておきます。

約60年前から数十年間放映されたアニメ「ポパイ」では、ポパイがホウレンソウの缶詰を握りつぶして飲み物のように食べると、たちまちパワーがみなぎりライバルをやっつけていましたね。お母さんが野菜嫌いの子どもを叱る際によく引き合いに出していました。いきなり力持ちになることはありませんが、栄養豊富なので食べたい野菜の一つです。西アジアが原産とされ、ヨーロッパへ渡ったものが西洋種、シルクロードを通じて中国に行ったものが東洋種となりました。日本へは江戸時代に東洋種が渡来しており、在来種として日本に根付いたものですが、一般的な野菜となったのはやはりポパイの影響です。ちなみにホウレンソウは漢字で「菠薐草」と書きます。「菠薐」は中国語でヘルシヤの意味で、原産地を表しているそうです。「法蓮草」は当て字です。

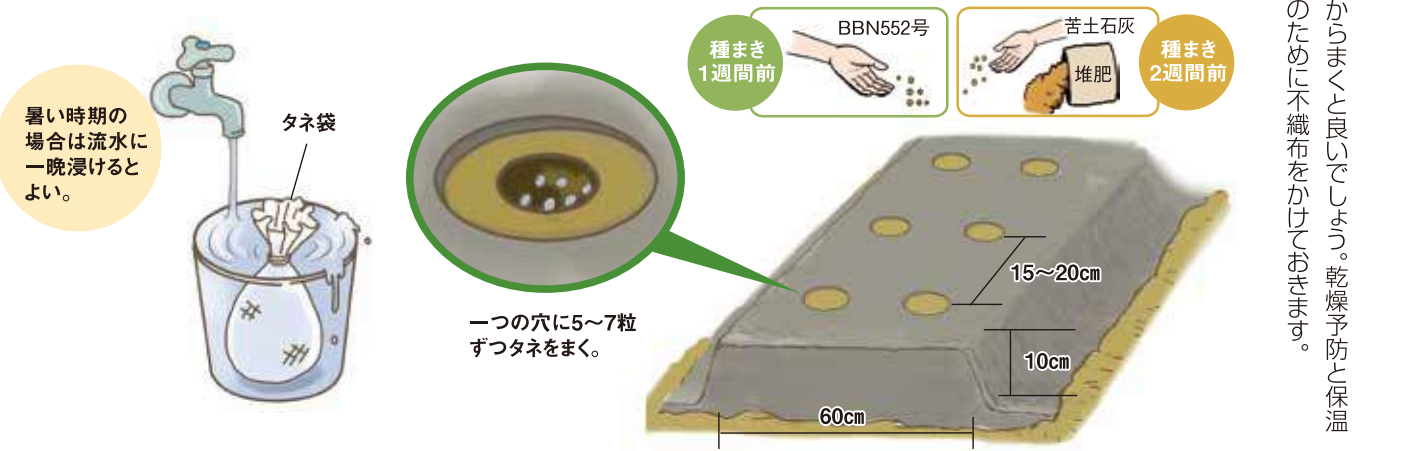
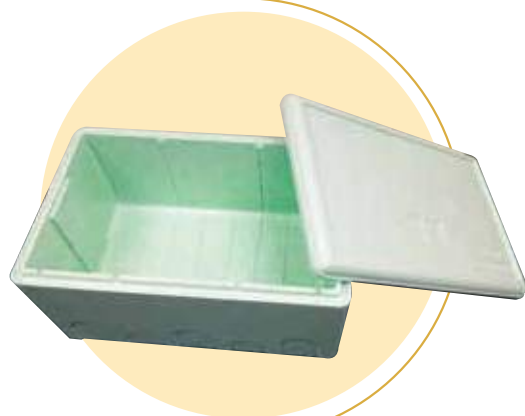
### オススメ資材

#### 「フレッシュボックス」

大:長さ740mm×幅440mm×深さ385mm 1,980円(税込)  
小:長さ580mm×幅370mm×深さ300mm 1,130円(税込)

野菜の越冬用保存ケースです。保温力に優れており、小さな通気用の穴をあければより保存がしやすくなります。盆栽や鉢植えの越冬にも使えて便利!

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



からまくと良いでしょう。乾燥予防と保温のために不織布をかけておきます。