気軽に家庭菜園

ほうさくClub!（くらぶ）

第243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											

露地栽培は4～5月、8～10月中旬。
ハウス栽培なら3～5月、9～11月中旬

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰150g ■堆肥2kg
■BB552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。

ビタミンやミネラルを幾種類も含み、緑黄色野菜の王様と呼ばれます。年中出回りますが、本来冬の野菜です。冬のホウレンソウは栄養分が多くなります。

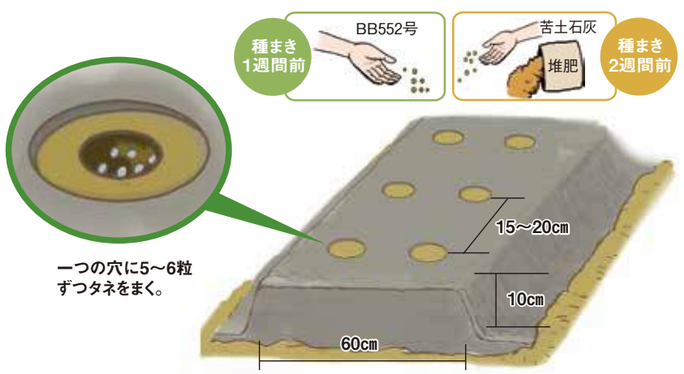
積極的に食べたい野菜ですが、気を付けたいのがシュウ酸です。ホウレンソウのえぐみの一種で、結石や骨粗しょう症の原因になってしまいます。生で食べられるサラダホウレンソウはこのシュウ酸が少ないタイプですが、基本的にホウレンソウは、下茹でして水にさらして、シュウ酸を落としてから食べましょう。

今回は「寒締め」の方法も紹介しています。ホウレンソウが寒さに耐えるため葉を厚くし糖度を上げる性質を利用した栽培方法です。ハウスがある方はぜひ挑戦してみてくださいね。秋播きのどの品種でも寒締めできますが、葉が縮れてタンポポのような口ゼット型になる、いわゆる「ちぢみホウレンソウ」にしたい場合は、そうなりやすい品種を選んで種を用意しましょう。

畑の準備・種まき

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いてよく耕しておきます。ホウレンソウは酸性の土が嫌いですが、石灰の撒きすぎには気を付けましょう。畝は幅60㎝、高さ10㎝程度に作って水はけをよくします。マルチを張るなら玉ねぎ用の穴あきか、穴なしを使って切れ込みを入れて使います。畝はしっかり湿らせておきましょう。

条間15～20㎝で深さ2㎝くらいの穴や溝に種を播き、土をかぶせて手や鍬の背で土を押さえます。東洋種は種にトゲがあります。発芽までは乾かさないように注意しましょう。播種時から栽培中もずっと不織布をかけておくと、乾燥しにくく温度も保たれるので生育が早く、おすすめです。



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7㎝程度（玉ねぎ用マルチの場合は一穴に一本）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、霜にあたると葉先が傷みます。不織布のべたがけやビニールトンネルで霜から守りましょう。

「寒締めホウレンソウ」を作る場合は、10月～11月中旬に播種し、ハウスを閉めて生育させます。草丈20㎝くらいになったら、ハウスを開けて2週間くらい寒さに当てます。ハウス内でべたがけをしている場合は、ハウス開放の5日前から不織布を外し、凍害にならないように慣らしておくと安心です。

べと病に注意します。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播いたりして対応します。

収穫

草丈が20㎝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ので注意しながら、抜き取ったり根元から切り取ったりして収穫します。

種の紹介

ホウレンソウと一言で言っても、とてもたくさんの品種があります。栽培したいホウレンソウに合うものを選びましょう。寒締めにしたときにちぢみホウレンソウにしたければ「朝霧」「あま～いほうれん草なごみ」がおススメです。昔ながらの切れ込みの深いやわらかな葉で株元が赤いものなら「日本ほうれん草」「次郎丸」「豊葉」が有名です。種に硬いトゲがあります。

病気に強い品種が良ければ、種袋に「レース1」「R1」などと書かれた品種が良いでしょう。レースはべと病菌の種類で、この数字がたくさん書かれている方がべと病にかかる可能性が低くなります。数字の大きさは関係ありません。ホウレンソウは発芽しにくいことがあるので、心配なら、発芽しやすい加工がしてある「エボプライム種子」や「ネーキッド種子」を使いましょう。トウ立ちしやすい春や夏は「春播き」「夏播き」と書かれている品種を使います。

おすすめ資材

「石灰窒素 粒状 20kg」3,735円（税込）

畑の後片付けに石灰窒素がおススメ。石灰窒素は、有機物を分解する微生物の動きを応援してくれるので、野菜くずや稲わら、作物の残渣などと一緒に畑にすきこむと、堆肥化を早めて来春までに土づくりができます。微生物が働きやすいようにできるだけ暖かい時期に作業しておくことがコツ。1袋/10aが目安です。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。

ほうさくClub!に関してのお問い合わせは、各グリーンファーム店まで
◎中央店☎29-8177 ◎東部店☎62-0665
◎よだくぼ南部店☎85-2400 ◎しおだ店☎39-8118