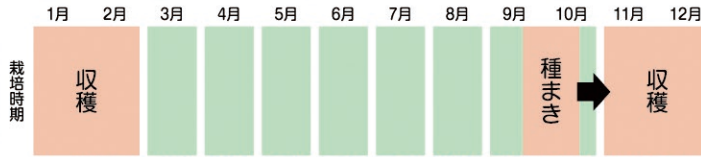


家庭菜園を楽しもう!



ホウレンソウ

～ミネラルたっぷり
貧血予防!～



★一度に種をまかず、時期をずらして種まきをすると長期間収穫を楽しめます。



作者: ヤンマー農機販売(株)
宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	次郎丸、豊葉、オーライ、ピロフレイなど。まく時期にあった品種を選びましょう。
栽培場所	日当たりのよい場所を選びます。土質は選びませんが、根が深く張れ、水はけの良い場所を選びます。(生育適温は15-20℃)
土づくり	ホウレンソウは酸性土壌を嫌います。事前に石灰資材等をしっかり施し、中和をしっかりとしましょう。

ホウレンソウを育てよう!

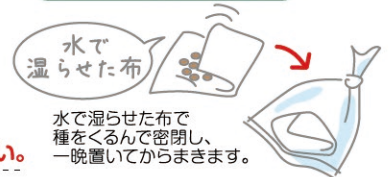
種まき

- 10cm程度のやや高めめの畝を作ります。
- 種まき前に十分に水をやり、条間10-15cm、株間1-2cm間隔で条まきをします。
- 覆土をした際に表面がでこぼこになると、水が低い場所にたまって病気にかかりやすくなるので、表面は平らになるようにしましょう。

ポイント

一晩水につけてから種まきをすると発芽率がよくなります。
※種によっては発芽しやすいように処理をしてから売られているものもあるので、確認してみてください。

発芽率を上げるために



間引き

- 3回に分けて間引きをします。
- ①葉が開ききったころ、こみすぎた所や発芽遅れ、伸びすぎた株を間引きます。
- ②葉が1枚の頃、株間を2-3cm間隔に間引き、条間に1回目の追肥をします。
- ③葉が4~5枚の頃、株間を4-5cm間隔に間引いて、1回目と同様に再び追肥をします。

ポイント

株間がこみすぎると、葉柄が長く、葉の幅も小さくなります。
株間が広ければ、同じ枚数でも葉は大型で重量があります。

間引き



収穫

20cm以上に育ったら収穫適期です。

ホウレンソウを知ろう!

ホウレンソウは中国から入ってきた東洋種と、欧米から入ってきた西洋種があります。東洋種は葉が丸みを帯びて甘みがあり、西洋種は葉にギザギザがあってアクが強肉厚という特徴があります。現在ではこの両種をかけた交配種が主流となっています。最近では生食できるように、アクの少ない品種が多く開発されています。また、1年中栽培されているホウレンソウですが、旬は冬です。冬の寒さにあつたホウレンソウは栄養価も高く、糖度も高まります。

ホウレンソウを食べて元気もりもりになるアニメの主人公がいたように、ホウレンソウは大変栄養価の高い野菜として知られています。アクの主成分で

摂りすぎると「結石」の原因になるといわれるシュウ酸は水に溶けるので、アク抜きをすれば問題なくいただけます。ホウレンソウは緑黄色野菜の中でも飛びぬけたβ-カロテンの含量を誇り、β-カロテンは体内でビタミンAに変わって免疫力を高めます。ホウレンソウには貧血予防には欠かせない鉄も豊富で、造血ビタミンといわれる葉酸やビタミンC、ビタミンB群などの鉄の吸収を促す栄養素も含まれているので、貧血になりやすい女性にはもってこいの野菜です。根元の赤い部分にはマンガンが含まれており、甘みもあって骨の形成に重要な働きをするので捨てずに利用するのがおすすめです。

ホウレンソウを食べよう!

青菜類を茹でる時は塩を入れるのが一般的ですが、これは塩のナトリウムイオンが青菜の変色を防ぐ効果があるからです。余分な塩分を控えたい場合は、塩を使わなくてもゆで過ぎずに短時間で茹で上げれば十分鮮やかな緑色が出ます。和食はもちろんのこと、グラタンやソテーなどとも相性が良く用途の広いホウレンソウですが、動物性のタンパク質と一緒に摂ると栄養素の吸収が良くなるので、お肉や魚と合わせるのがおすすめです!



次号VOL.8は「土作り」についてです!

