

ホウレンソウ

蒔く時期 : 3月~5月 / 9月~10月
収穫時期 : 5月~7月 / 10月~12月

特徴

緑黄色野菜の代表格で、どなたでも季節を問わず簡単に育てられるのが特徴です。ビタミン豊富なこのホウレンソウはエアルーム種という「固定種」で、人類の歴史とともに存在してきた伝統種です。生育も早く40~50日で収穫できます。



育て方

【用土】

アルカリ性または中性の土壌を好み、酸性土をきらいします。種まきの2週間ほど前に、石灰か草木灰を撒いて土壌を中和します。深さが18cmぐらいのプランターでも作れます。

【植え付け】

発芽温度 (最適) : 15~20℃

- 種蒔きは、3月・4月・5月と9月・10月が目安です。
- 種蒔きの前日に一晚種を水に浸け、水を切った後、すじ蒔きもしくはばら蒔きし、0.5~1mmほど覆土をし、発芽するまでは乾燥させないようにします。



【間引き】

- 発芽したら本葉が1~2枚の時に一回目の間引きをします。
- 2~3枚になったら二回目の間引きをして、株間5~10cm間隔になるようにします。
- ホウレンソウは根が傷つくと弱くなるので、残す株の根を傷つけないよう注意します。



【水やり】

- 畑が乾いたら適宜水をやります。

【収穫】

- 本葉5~6枚になったら収穫をはじめ、7~8枚の時に本収穫します。株が大きくなりすぎると茎葉が硬くなります。草丈、約20cm~25cmを目安に適期を逃さないように収穫しましょう。



【管理・栽培のポイント】

秋蒔きは防寒のために北側に笹竹などを立てて風除けをします。寒冷紗でトンネルにしても良いでしょう。ホウレンソウが、おいしく、栄養価の上がる時期は冬です。収穫前に冷温にさらす「寒締め」をします。ホウレンソウは約5℃を下回ると伸長を停めるので、収穫作業に追われることはありません。また、寒締めを行ったホウレンソウは、低温ストレスにより、糖度の上昇、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンの濃度が上昇します。

病害虫

× ベト病、ウイルス病、立枯病、アブラムシ、ヨトウムシ ×