

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

鮮度が命のホウレンソウは自家菜園取りが最良

板木技術士事務所●板木利隆

西アジアが原産で世界各地に広がり、日本へは東洋種が中国から、その後西洋種がヨーロッパから伝わり、現在は両者の交配種が主流で、品種改良により新品種が次々とお目見えしています。

カロテンやミネラルが豊富で、緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。鉄・マグネシウム・マンガン・亜鉛などのミネラル類、ビタミンB1・ビタミンC・葉酸などを豊富に含み、貧血予防にも有効とされています。

葉物野菜の中でもホウレンソウは鮮度が命、葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので、取りたての新鮮なうちに調理したいもの。家庭菜園取りが大変魅力的です。

畑の準備に当たっては、ホウレンソウは酸性土壌を最も嫌う作物であること（好適 pH は 6.3~7.0）を心得、石灰を多めに施用することと、畑の周囲の排水を図り、まき溝に水たまりしないように、凹凸なく丁寧に作るようにします。

まきどきは春先のトンネル栽培の 2 月上旬（関東南部の平たん地、以下同じ）から 10 月中旬までの広範にわたりますが、ホウレンソウは低温には強い（生育停止温度は 0 度だがマイナス 10 度までは寒害を受けない）のですが、高温には比較的弱い（30 度になると生育停止）こと、日長が長い時期（13 時間以上）あるいは外灯の照明下などにまくと、とう立ちすることをよく認識してまきどきを選ぶことが大切です。

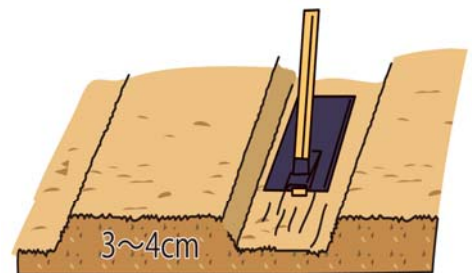
露地栽培で育てやすいのは 9 月上旬から 10 月上旬の秋冬取りと、3~5 月の初夏取りです。ただし、春まきは長日条件に入るので、春まき用の晩抽性（とう立ちしにくい品種）を選ぶことが大切です。

ホウレンソウの種子は堅い果皮の殻に包まれているので、過湿の畑では果皮が水を吸い過ぎ、内部が酸欠になり発芽しにくくなってしまいます。多雨の後にはまき溝に水たまりしていないか心配りをしましょう。発芽しやすいように果皮を取り除いたり、削って薄くした種子も販売されています。これらは発芽しやすいですが、種子を保護する力が弱いので、乾燥期には発芽するまでの灌水（かんすい）を怠らないように注意しましょう。本葉 2 枚で間引いて株間を 2cm ほどになるようにし、株元に少し土寄せします。その後 1~2 回間引きして、最終株間を 6~7cm とし、草丈 5~6cm のころと 10cm ぐらいのころ、条間に化成肥料と油かすを追肥し、中耕して土を和らげます。草丈が 20cm ぐらいになったら収穫適期です。

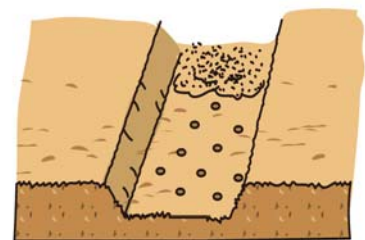
早めに畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて耕しておく



秋まきどきは台風シーズンなので、所々に溝を作り、畑全体の排水対策をしておく



まき溝は底面に凹凸ができないよう前後にくわを動かして丁寧に作る



種まきした後、1~1.5cm ぐらいの厚さに覆土し、くわの背で鎮圧しておく