

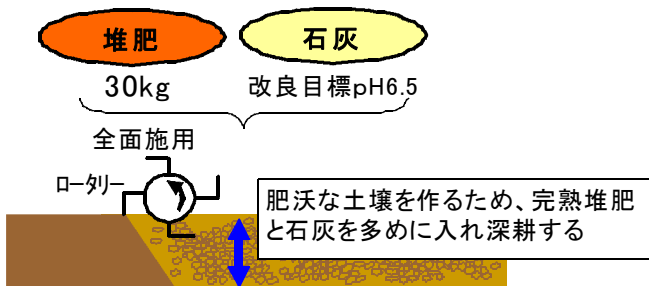
ほうれんそう (アカザ科)

月	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
作 型	【6月どり】 は種 ×————×———— 収 穫																				
	【7月どり】 は種 ×————×———— 収 穫																				
	【8～9月どり】 は種 ×————×———— 収 穫																				
	【9～10月どり】 は種 ×————×———— 収 穫																				

1 栽培管理

①畑の準備

- ほうれんそうは、酸性土壌（pHが低い）や湿害に弱いので有機質の多い、作土の深い肥沃な土壌条件に改良することが重要な技術です。
- 肥料は、栽培期間（は種から収穫まで）が短いので、速効性の肥料を主体に全面施用し、作土と十分に混和しておきます。
- 施肥量は1作目は基準量とします。2作目以降は、前作の肥料が残っているため、前作の残存窒素量を差し引いた施肥量とします。窒素の残存量を求めるには、電気伝導度（EC）から推定しますので普及センター等で分析し施肥設計をする必要があります。
- 施肥量が多いと、ほうれんそう内部の硝酸含量が高まったり、ビタミンC含量の低下等がみられるので、夏どり作型では施肥窒素量の低減を図ることが重要です。



畑の準備(10㎡当たり)

施肥は、は種の1週間前に施用し土壌とよく混和しておく。

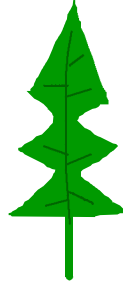
N 90g	P 150g	K 80g
-----------------	------------------	-----------------

2作目以降は減肥する。

表1 主な品種

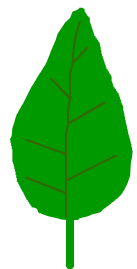
抽台性	品種名	草姿	葉形	葉色	は種時期の目安
早抽	リード	半立	ヤ剣	ヤ淡	3月
	パルク	半立	ヤ丸	中	3月
ヤ早抽	ミストラル	立	ヤ剣	中	8月
ヤ晩抽	テリオス	中	ヤ丸	中	3～4月、8月
晩抽	トニック	半開	ヤ丸	濃	5～7月
	晩抽ジュリアス	半開	ヤ丸	ヤ濃	5～7月

【日本種】



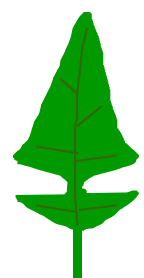
切り込み ← 葉 型 → 丸 型
 薄 い ← 葉 の 色 → 濃 い
 細 い ← 葉 茎 → 太 い
 針種子 ← 種 子 → 丸種子
 鮮紅色 ← 根 の 色 → 淡紅色
 早 い ← とう立ち → 遅 い

【西洋種】



品種による葉型と違い

【交配種】



病気に強く、多収でおいしい

②は種

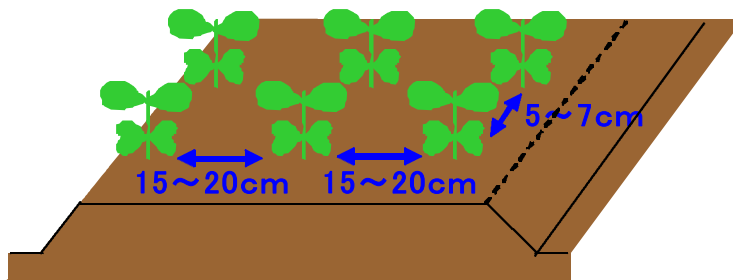
- ・夏まき栽培では、発芽を良くし初期生育を揃えるために種子流水浸漬と低温処理を行います。
- ・種子浸漬時間は約24時間で、流水に浸漬することが必要です。発芽適温は8～20℃で、25℃以上にならないように注意して下さい。浸漬終了後軽く脱水し、冷蔵庫で24時間低温処理(5℃)した後、は種します。
- ・は種量は条件によって異なりますが、10㎡当たり10～15cc内外です。やや多めにまいて間引きを行い、生育と品質を揃えます。栽植密度は、畦幅15～20cm、株間5～7cmの点播を基本とします。最終的な栽植密度は、1㎡当たり90株程度の株数を目標とします。

※間引きは本葉2～3葉期(は種後10～14日目)に行います。

早すぎると、葉が開いてしまいます。

遅すぎると、葉柄がのびてしまいます。

- ・覆土の厚さは1～2cmとし、乾燥時は多少深めとします。乾燥時の鎮圧は、発芽を均一にするために非常に重要です。



間引き後の栽植密度

2 収穫の目安

収穫は、は種後、7月どりで30～35日、9月どりで50日くらい。品温があがらない朝・夕のどちらかに行います。

「ちぢみほうれんそう」ってなに？

霜や雪にあてて育てたほうれんそうのことです。寒さのために葉が縮んでいるのです。食べるとアクが少なく、とても甘いのが特徴。この甘さは、ほうれんそうが寒さに備えた結果の甘さなのです。寒さで締めることから「寒締めほうれんそう」などともいいます。

霜や雪にあたりはじめると、ほうれんそうは葉が凍りついてしまうことを防ごうと、葉に吸い上げる水分を絞り、糖分濃度をあげるので。

この原理は、クルマの不凍液と同じで、水にいろいろなものが混じれば混じるほど、凍る温度(凝固点)がさがります。理科の用語でいうと「凝固点降下」という現象です。ほうれんそうのチカラをうまく利用して、糖度を高くしたのが「ちぢみほうれんそう」なのです。

さっとゆでたり炒めて料理に使ってください。肉厚で食感がとても良いほうれんそうです。



写真 東海林明子

「おいしいもの日記」より