

藤田智直伝!

家庭菜園

基本のホン!

その9 ホウレンソウ

漫画でおなじみ、栄養価の高い
緑黄色野菜の代表格がホウレンソウ。
秋まき栽培は作りやすく、
しかもおいしいものが収穫できます。
トウ立ちしないよう気をつけ、
ビタミンやミネラルぎっしりの葉を
育てましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授
藤田 智



漫画「ポパイ」でもおなじみの、極めて栄養価の高い健康野菜ホウレンソウ。

ホウレンソウの特徴

ホウレンソウは、中央アジア・コーカサス地方原産の、アカザ科に属する代表的な緑黄色野菜です。「ポパイ」の漫画でもおなじみのように、栄養価が極めて高く、野菜の中ではビタミン、鉄分、カルシウムなどの含量が最も多いことが知られています。

発芽および生育の適温は15〜20℃、冷涼な気候を好み、耐寒性は非常に強く、マイナス10℃の低温にもよく耐えます。しかし、暑さには弱く、25℃以上になると生育が急激に悪くなり、べと病などの病害も多発します。また、日の長い条件ではトウ立ちしやすいので、6〜8月の夏季の栽培は一層困難となります。そのため、タネまきは3〜5月、9〜10月が適期です。特に、東洋系品種（在来種）はトウ立ちが早いので、秋まきが中心となります。

さらに、ホウレンソウは酸性土壌に極めて弱く、pH5.5以下では生育が劣るため、石灰などによる酸性の中和が必要です。

主な品種

ホウレンソウは、日が長くなるとトウ立ちしやすい性質があります。そこ

で、トウ立ちの遅い春まき用品種と、それ以外の秋まき用品種に大きく分けられます。

おすすめホウレンソウあれこれ

春まき(3~5月)に適した品種

春から夏にかけては日が長くなるので、トウ立ちの遅い品種(晩抽性品種)を選ぶとよい。



トウ立ちが遅く、耐暑・耐湿性に優れる、春~夏まきの剣葉種「おかめ」。ほかにはエスパー・マゼラン・おてもやんなど。

秋まき(9~10月)に適した品種

秋~冬は最も作りやすく、おいしい季節。味がよいとされる在来品種も、この時期が適期。

交配種



作りやすい多収型の冬どり種「メガトン」。ほかには「アンナ」ニューアンナR4「トライ」オーライ「強カオーライ」ラルゴなど。

在来品種



香り高く食味に優れる、昔ながらのホウレンソウ「日本」。ほかには「次郎丸」「豊葉」禹城など。弊社通販にて取り扱いのないものもございます。

その他

ベビーリーフ

草丈12~15cm程度で若どりする作り方をしたもの。



葉軸の赤色が特徴的な「サラダあかり」。アクが少なく食味がよいので、若どり栽培におすすめ。

ネーキッド種子

果皮を取り除いた発芽しやすい種子。



普通種子(左)とネーキッド種子(右)。「おかめ」「オーライ」「トライ」などの品種で、ネーキッド種子が販売されている。

漫画「ポパイ」の秘密

ホウレンソウのビタミン類や鉄、カルシウムといったミネラル分の含量は、野菜の中でもトップクラスです。食品分析表によれば、可食部100g当たりのカロテン含量は4200μgで、ブロッコリーの5倍、キャベツの84倍、レタスの18倍であり、鉄分は2.0mgで、キャベツの7倍、ブロッコリーの2倍、レタスの7倍となっています。また、ビタミンCは35mgで、レタスの7倍、ダイコンの3倍の数値を示しています。

その栄養価値は、アメリカ生まれの漫画「ポパイ」に象徴されています。「主人公の水夫ポパイが、恋人オリブを救出するためにホウレンソウの缶詰を食べ、筋肉隆々となって敵役ブルートをやっつける」というあの名場面がそうです。

実は、この「ポパイ」という漫画は、もともとアメリカの缶詰会社が、ホウレンソウをもっと一般大衆に食べてもらおうと、宣伝のために制作したものでした。「ポパイ」のおかげでホウレンソウの栄養価の高さは、アメリカだけでなく日本にも広まり、さらには世界中の人々にも知られることとなりました。でも、本当のところ、缶詰のホウレンソウはそんなにおいしくないのですね、これが。

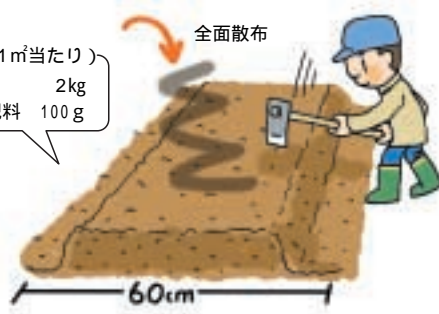
第1図 土づくり

酸度調整 酸性土壤に弱いので、苦土石灰を1㎡当たり150～200g施す。



元肥の投入

元肥(1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 100g



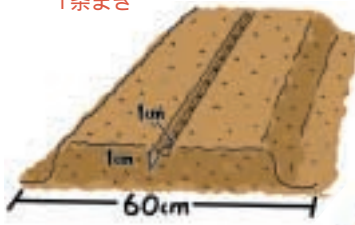
栽培方法
1土づくり

ハウレンソウは酸性土壤に弱いので、1㎡当たり150～200gの苦土石灰を畑全面に散布し、よく耕します。次に、畝幅を60cmとし、1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを施して、ていねいに耕します(第1図)。

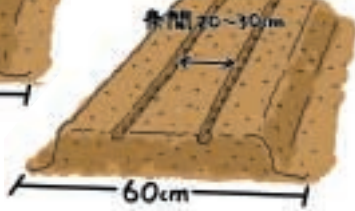
第2図 タネまき

畝幅60cmとし、深さ1cmのまき溝を掘ってタネをまく。

1条まき



2条まき



高湿期の栽培では、発芽が問題となります。あらかじめ催芽処理をしておからタネをまくと、生育が揃うのでおすすめです。また、ネーキッド種子も発芽が早いので、利用するとよいでしょう。



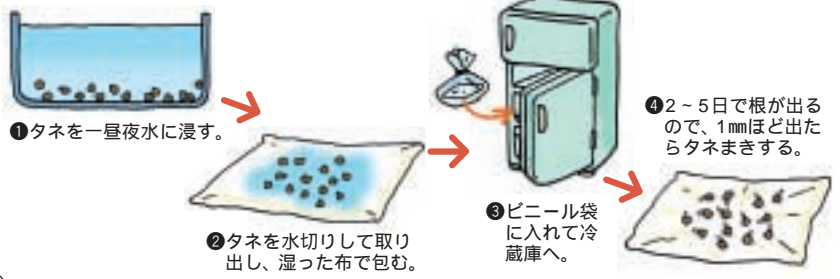
芽を出したハウレンソウ。催芽処理を行うとよく発芽する。

2タネまき

畝幅60cmの平畝の表面をしつかりならし、1条または2条(条間20～30cm)のまき溝をつくって条まきとします。タネは1cm間隔にまき、1cm程度の覆土をして、たっぷり水やりします(第2図)。

タキイのネーキッド種子は催芽処理の必要はありません。

ハウレンソウの催芽処理



×トウ立ちに注意!



ハウレンソウは、日が長い条件でトウ立ちしやすくなるので、街灯などの側で栽培すると花芽分化が起こり、トウが立ってしまいます。そうすると、ハウレンソウ(草)ではなく、ハウレンボク(木)などといわれてしまうので、注意が必要です。



普通のハウレンソウ



トウ立ちしたハウレンソウ

雌が好まれるハウレンソウ!

ハウレンソウは、人間や動物と同様に個体が雄と雌に分化している雌雄異株植物です。性の分化が見られる植物として、草本植物ではアスパラガス、ヤマイモ、アサ、ホップなどが、木本植物ではキウイフルーツ、パパイヤ、イチヨウ、ヤマモモ、モッコクなどが知られています。

農業生産上、雌雄どちらが望まれるかは、種類によって異なります。例えば、アスパラガスでは雄株の方が20～30%収量が多いのですが、ハウレンソウはその逆で、雌株の方が生育旺盛でトウ立ちも遅くなります。そのため、全雌系統の開発が望まれているのです。



ハウレンソウの雄株。

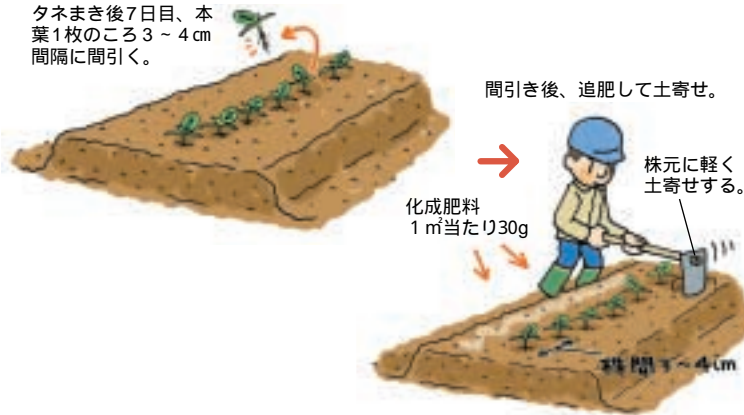


ハウレンソウの雌株。雌株の方が生育がよく、トウ立ちも遅いので重宝される。

第3図 間引き・追肥・土寄せ

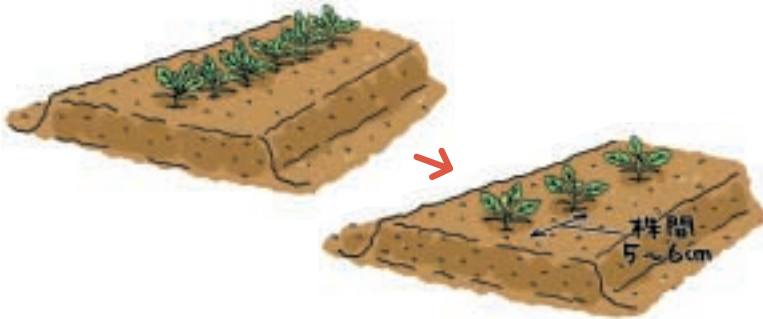
間引き・追肥・土寄せ(1回目)

タネまき後7日目、本葉1枚のころ3~4cm間隔に間引く。



間引き(2回目)

1株1株を大きくしたい時は、本葉3~4枚のころ、5~6cm間隔に間引きする。



3 間引き・追肥・土寄せ
 タネまき後、3~4日で発芽してきます。また、タネまき後7日目ころ、双葉が展開して本葉が見え始めたら、3~4cm間隔に間引きします。間引き後に、化成肥料を1㎡当たり30gくらい追肥し、株元に軽く土寄せします。株間3cmでも十分にホウレンソウは収穫できますが、1株1株を大きく育てたい時は、本葉3~4枚のころ、さらにもう一度5~6cm間隔に間引きします。2回目の追肥は、中耕と土寄せを兼ねて、タネまき後20日目ころ、草丈8~10cmの時にやります(第3図)。

追肥・土寄せ(2回目)

タネまき後20日目、草丈8~10cmのころに追肥する。



4 病害虫

適期まきを心掛ければ、ホウレンソウは無農薬で十分育てられます。ただし、アブラムシ類の被害が気になるようでしたら、DDVP乳剤10000倍液を散布するようにします。病気ではべと病が問題となるので、抵抗性品種の使用がおすすめです。

5 寒冷期の保温

寒冷期の霜や寒風による凍害、葉の傷み、黄化などを防ぎ、品質のよいものを収穫するには、ベタ掛け資材を利用します。資材には、不織布、寒冷紗(かんれいしゃ)などがあります。



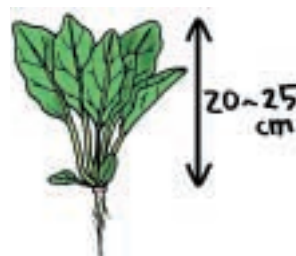
寒冷期の保温には、不織布、寒冷紗などでベタがけするとよい。

6 収穫

草丈が20~25cmになったら、順次収穫します(第4図)。春まきでタネまき後30~40日、秋まきなら30~50日程

第4図 収穫

草丈20~25cmになったら収穫する。



度で収穫することができます。また、晩秋から初冬の寒冷期になると、寒さにより葉の甘みが増しておいしくなります。いわゆる「寒いホウレンソウ」と呼ばれるもので、地方によっては特産品となっています。



収穫適期のホウレンソウ。



藤田 智 (ふじた さとし)

プロフィール

恵泉女学園大学園芸文化研究所助教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさい畑」連載のほか、ラジオなどでも野菜作りの魅力を伝えている。主な著書に「別冊 NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。