

# 藤田 智 **直伝!** プランター菜園

## 基本の キホン!

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授  
藤田 智

### その⑨ ホウレンソウ —鉄分豊富な緑黄色野菜—

ホウレンソウは栄養豊富な野菜の代表格。ビタミンはもちろん、鉄分やカルシウムなどもたっぷり含みます。涼しい気候が好きで、暑さは苦手な野菜でもあります。

トウ立ちしやすいホウレンソウを上手に作るには、品種選びが最大のポイント。日が長い春にはトウ立ちしにくい性質のものを、作りやすい秋には味のよいものを。うまく選んで、栄養たっぷりのホウレンソウを長く食べたいものです。



ビタミン、鉄分を豊富に含む、代表的な緑黄色野菜のホウレンソウは、冷涼な気候でよく育つ。

### ホウレンソウの特徴

ホウレンソウは代表的な緑黄色野菜で、ビタミン、鉄分、カルシウムなどを豊富に含む栄養価の極めて高い野菜です。

中央アジア原産で、発芽および生育の適温は15〜20℃と冷涼な気候を好みます。耐寒性が極めて強く、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℃以上になると発芽や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、長日条件下ではトウ立ちしやすいので、7〜8月の真夏の時期は栽培が最も難しくなり

### 主な品種

ホウレンソウ品種はトウ立ちの早晚によって、春まき用と秋まき用に大き

く二分されます。その選び方も含めて品種を紹介しましょう。

●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）を選びます。  
主な品種は、サマースカイR7、おかも、エスパー、マゼラン、おてもやん、などです。

●秋まき（9〜10月）に適した品種  
秋〜冬はホウレンソウが最も作りやすく、おいしい季節です。味がよいとされる在来の東洋種も、この時期が適期となります。  
主な品種は、アンナ、ニューアンナ

R4、ベンチャーR5、トライ、オーライ、メガトン、強力オーライ、ラルゴ、などです。また、在来品種には、日本、次郎丸、などがあります。

●ベビーリーフ  
草丈12〜15cm程度で若どり収穫する作り方です。赤軸の、サラダあかり、晩抽サラダあかり、は、アクが少なく食味がよいのでおすすめです。

●ネーキッド種子  
ネーキッド種子とは、果皮を取り除いて発芽しやすくなった種子のことを呼びます。おかも、オーライ、トライ、などの品種に、ネーキッド種子があります。

## 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



**‘サマースカイR7’**  
葉先がやや尖る剣葉型の晩抽種。葉柄がしなやかで折れにくいので、収穫作業がしやすい。



**‘エスパール’**  
耐暑・耐寒性に優れ、高温下の夏どりでも色落ちがしにくく、日もちがよい。

ベビーリーフ



**‘サラダあかり’**  
葉柄、葉脈ともに鮮紅色で、アクが少なく食味がよいのでサラダに向く。



‘サラダあかり’を使ったサラダ。色彩が美しく食欲をそえられる。

秋まき (9~10月) に適した品種

◎東洋種



**‘ニューアンナR4’**  
株張りに優れる多収種。秋冬どりから初夏どりまで栽培適期が広い。



**‘日本’**  
甘みと風味に富む昔懐かしい在来種。耐寒性に優れ、秋まきに適している。

◎東洋種



**‘次郎丸’**  
生育が早く、軸も太くて葉肉が厚い。根元は鮮紅色で、甘みに富む。

ネーキッド種子

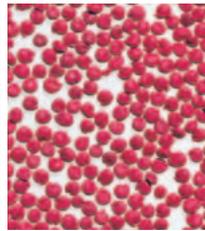


**‘オーライ’**  
濃緑の広葉で作型の幅が広い。

ネーキッド種子はタネまきから2日ほどで一斉に発芽するため、その後の生育が早く、揃いがよくなる。



普通種子



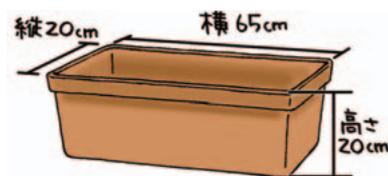
ネーキッド種子



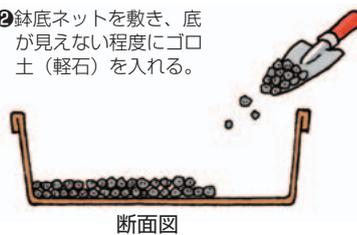
左：普通種子、右：ネーキッド種子

### 第1図 コンテナの準備

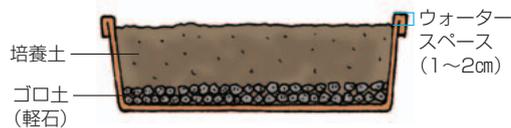
① 14ℓ程度の標準プランターを用意する。



② 鉢底ネットを敷き、底が見えない程度にゴロ土(軽石)を入れる。



③ 培養土を入れる。



**1 コンテナなどの準備**  
コンテナは土が14ℓほど入る、20×65×20cm程度の標準型プランターを利用しよう。まず、プランターの底が見えなくなるくらいの軽石(鉢底石)を敷きます。次いで、ウォータースペースを1~2cmとるようにして培養土を入れ、土の表面を平らにします(第1図)。

## 栽培方法

## 2 タネまき

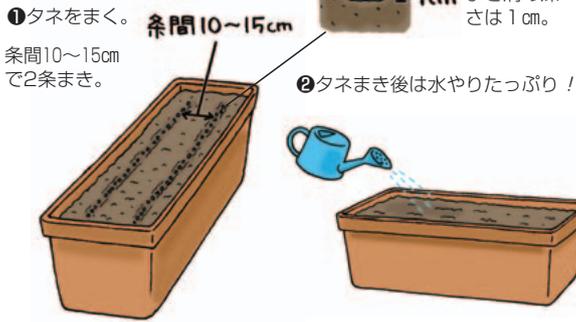
タネまきの適期は地域によって異なりますが、関東標準で春は3〜5月、秋は9〜10月になります。前述のおすすめ品種とまき時を参考に、その時期に最適な品種をお選びください。

タネまきする際は、まず平らにならした培養土に、10〜15cm間隔で2条にまき溝をつくりまします。まき溝の深さは1cm程度とし、そこにタネを1cm間隔でまいていきます。まいた後は溝が埋まるくらいに覆土し、土の表面を軽く押さえてたっぷり水やりしまします(第2図)。

## 3 水やり

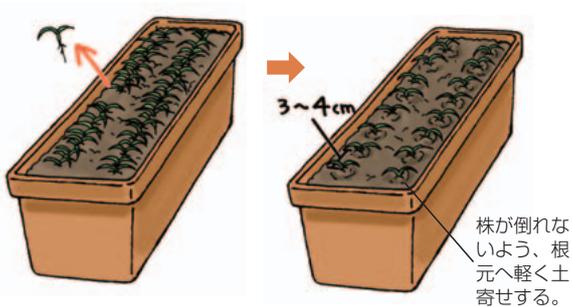
発芽するまでは、土の表面が乾かない程度に水やりしまします。発芽後は「土

### 第2図 タネまき



### 第3図 間引き(タネまき後7〜10日)

- ① 双葉が完全に開いたら。
- ② 3〜4cm間隔に間引く。



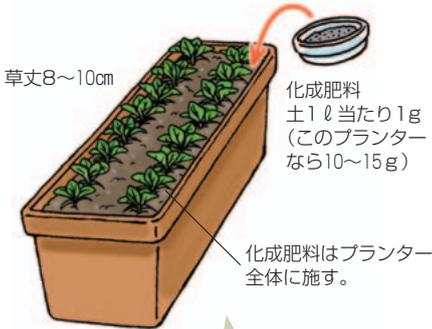
ハウレンソウの発芽。1回目の間引きは双葉が開いたところに行く。

## 4 間引き

の表面が乾いたらたっぷり水やりする」というルールを守り、水のやりすぎに注意しまします。

間引きは、発芽して双葉が完全に開いたところに行います。ハウレンソウ栽培に向く冷涼な時期は、株間3〜4cm間隔に間引きまします(第3図)。夏の高

### 第4図 追肥(タネまき後17〜20日)



このころはベビーリーフの収穫期でもあります。小さく、やわらかな葉を楽しむのもよいでしょう!

追肥はタネまき後約17〜20日、草丈が8〜10cmに生長したところに行います。培養土1ℓ当たり化成肥料1g(14ℓ程度のプランターの場合で14g)を目安に、土の表面へ均一に散布しまします(第4図)。

## 6 病害虫防除

害虫の場合、アブラムシにはオレト液剤か、慣行農薬ならマラソン乳剤、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTか、慣行農薬ならDDVP乳剤などを散布しまします。また、べと病や萎凋病には健全な土を使用し、抵抗性品種を選ぶなどして予防に努めまします。

## 5 追肥

温期なら本葉2〜3枚のところ、さらにもう一度間引きし、株間を6〜7cmと広めにしまします。

## 7 収穫

収穫は、春秋でタネまきから30〜40日後が目安です。草丈が25cm程度に生長してきたら、順次収穫しまします(第5図)。ベビーリーフの場合は、草丈10cm程度で収穫が可能です。

### 第5図 収穫



生育途中のハウレンソウ。ベビーリーフでは、草丈10cm前後のところが収穫適期になる。



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。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」連載などで野菜作りの魅力を伝える。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。