

園芸研究家 ● 成松次郎

# ホウレンソウ 酸性土を矯正し、排水を良くする

ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。生育の適温は、15〜20度で冷涼な気候を好み、耐寒性は強いが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。関東以西の地域では、夏取り以外は栽培できませんが、冬取りの栄養価が高く、甘味も増し最もおいしい季節です。

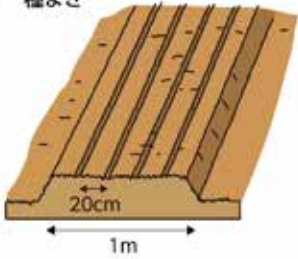
## 品種

秋取りは生育の良い「アトラス」(サカタのタネ)、「オーライ」(タキイ種苗)、「ハンター」(カネコ種苗)など、冬取りは寒さに強い「ソロモン」(サカタのタネ)、「トライ」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

## 畑の準備

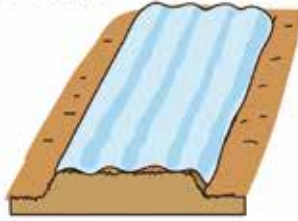
ホウレンソウは酸性土を嫌うた

図1 種まき



土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2mm、深さ1〜2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

図2 べた掛け



風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛ける

図3 間引き



発芽そろいの後、密生部を間引く。その後2〜3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

図4 追肥



草丈10〜15cmのとき、化成肥料を条間にまき、移植などで土寄せする

2〜3回に分けて最終的に株間を4

## 管理

1 回目は発芽そろい時に込み合っ

ている所の株を抜き取り、その後、

適期は9〜10月。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1〜2cm程度のまき溝を切り、まき溝を板切れを立てて平らな溝に仕上げ、1cm間隔に種をまきます(図1)。1cmほど覆土し、たっぷり灌水(かき)します。そして、風雨や害虫から幼苗を守るため不織布をべた掛けします(図2)。

## 種まき

め、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、幅1mの広幅の栽培床を作り、1平方m当たり化成肥料(N-P-K=10-10-10)150gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます。

## 病害虫の防除

ヨトウムシは見つけ次第、捕殺し、アブラムシには、気門閉鎖剤(商品名:粘着くん液剤)などで防除できますが、不織布をべた掛けして飛来を予防すると良いでしょう。

## 収穫

草丈が25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## 廃棄農薬の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を一斉に有料で回収致します

農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。使用された場合は罰則規定が設けられています。



実施日 **10月26日**

持込受付時間 **午前9時〜11時**

回収場所 **JALレーク伊吹 ● 経済センター ● 伊吹資材センター ● 米原資材センター**

※委任状兼口座振替依頼書などの書類が必要です。

お問い合わせは経済部購買課または、各支店へお願いします。