

# ホウレンソウ



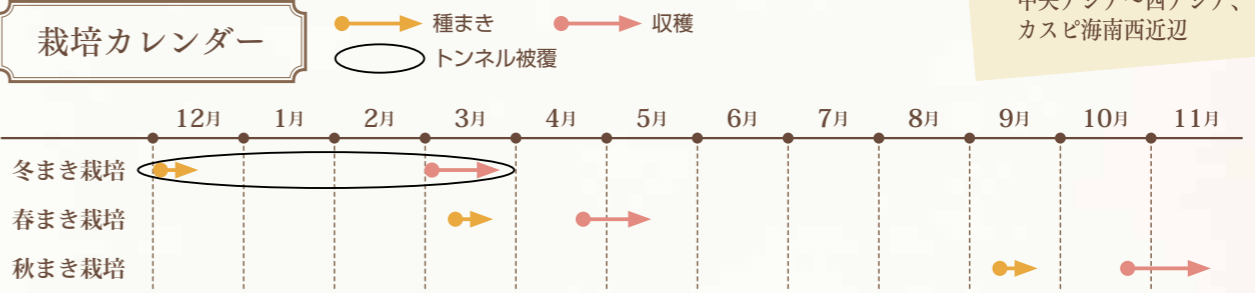
初倉宮農経済センター  
飯塚 晃平

季節にあった品種を選び、栽培方法を工夫すれば冬の寒い時期でも、プランターで栽培することが可能です。

- ◇ 植物分類  
ヒユ科  
アカザ亜科
- ◇ 原産国  
中央アジア～西アジア、  
カスピ海南西近辺



ホウレンソウは、野菜のなかでも特にビタミンAや鉄分、カルシウムなどが豊富です。1年中見かけるようになりましたが、気温が低くなると甘みが増します。冷涼な気候を好み、比較的寒さに強い野菜です。是非、挑戦してみたいかがでしょうか？



## 2 品種選定

植える時期に合わせて発芽しやすい種を選びましょう。冬の時期には、耐寒性のある品種を選ぶようにしましょう。種によっては発芽率が向上されているものもありますので品種説明をしっかりと読むようにしてください。

**Point** 種を植える前に、一晩水につけると発芽が良くなります。

## 1 土づくり

水もち・水はけの良い状態を整えましょう。酸性土壌に弱い性質のため、苦土石灰をまいて酸度を中和してください。連作障害は出ますが、それほどきつくないため、連作して栽培することも可能です。

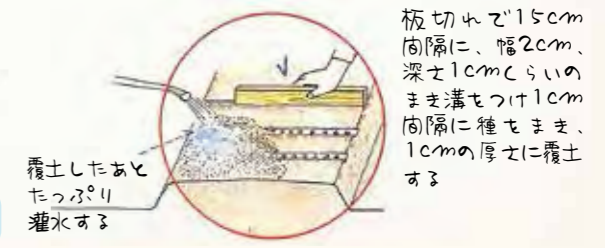
畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて深く耕す



## 3 種まき

約1cm間隔で種をまき、1cmほどに覆土し手のひらで軽く押し、たっぷり水を与えましょう。発芽目安は3日～1週間程度です。

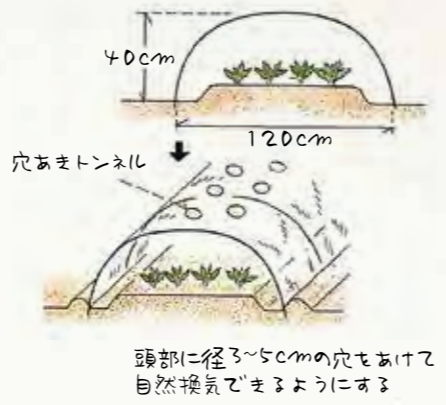
**Point** 生育を揃えるために溝の深さは均一にしましょう。



## 4 成長期

発芽までは水分を多めにし、発芽してから本葉2～3枚になったら水やりを控えめに。それ以降は、適度に水やりをしましょう。発芽してすぐの茎はとても細く柔らかいので、できるだけ雨にあたらないようにしましょう。寒い時期に育てる場合には、ビニールやマルチなどを使い、25℃以上にならないよう温度調節をしましょう。(暖かい時期は遮光性のあるネットで光と熱を調整しましょう)

追肥は生育状況をみながら固形肥料や液体肥料を与え、1回目の間引き後に条間に施肥します。

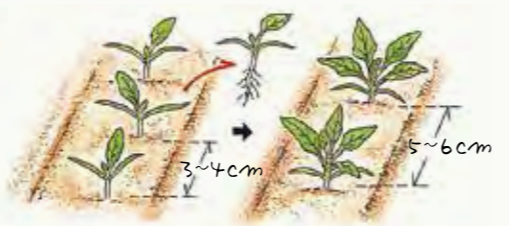


## 5 間引き

ホウレンソウは間引き作業が必要となります。混んでいる箇所や徒長したもの、発芽の悪いものを間引きます。大きい株をつくる時は、株間を大きくとりましょう。

《目安》

- 1回目…芽が出て本葉が2枚ほど出てきたら、株間が3～4cmほどになるように調整
- 2回目…本葉が3～5枚ほどになったら、株間を5～10cmほどになるように調整



## 6 病害虫

よく発生する病気は「べと病」です。耐病性品種を選んだり、畝を高くするなど排水性を良くすることで防ぐこともできます。害虫については「アブラムシ類」などです。早めに防除を行うとよいでしょう。

## 7 収穫

草丈が15～20cmほどに育った株から順番に収穫しましょう。株元の土を押さえて株全体を持ち、引き抜くようにしましょう。日が長くなるとトウ立ちしやすくなるので、越年する春先の収穫はトウ立ちに注意しましょう。

**Point** 収穫目安  
冬まき: 100～120日  
春まき: 30～40日  
秋まき: 30～50日

### おすすめ資材

#### 葉面散布剤 パワフルグリーン

この液肥は有機と微量元素を含んでいますので各種欠乏症に対して効果があります。

なお、展着剤を配合していますので作物につきやすく葉面から効率的に吸収され良質な作物生産のお手伝いをします。

銘柄	成分 (%)			特性
	チッソ	リン酸	カリ	
パワフルグリーン1号	4	6	4	活着・発根促進【果実類 他】
パワフルグリーン2号	10	4	3	生育促進・樹勢回復【茶、レタス 他】
パワフルグリーン3号	1	6	3	果実肥大・成り疲れ防止【育苗期 根張り促進】

パワフルグリーン1、2、3号 微量元素 成分							
	苦土	マンガン	ホウ素	鉄	銅	亜鉛	モリブデン
微量元素	2.00	1.00	1.00	0.20	0.05	0.08	0.20



初倉宮農経済センターがおすすめします!

お問い合わせは、各宮農経済センターまで!