

ホウレンソウ

- 葉菜類：アカザ科の一年草
- 原産地：ペルシャ地方（現在のイラン）
- 日本の産地：千葉、埼玉、群馬

この野菜の基本的特性（環境適応性）

[温度] 生育適温 15～20℃。冷涼な気候を好む。耐寒性は強いが高温には弱い。
[光] 代表的な長日植物。長日に敏感でとう立ちが急速に進む。

[水] 主根が太く、野菜のなかではもっとも湿害に弱い。
[土] 土壌適応幅は広い。酸性には野菜のなかでもっとも弱い。

見つける

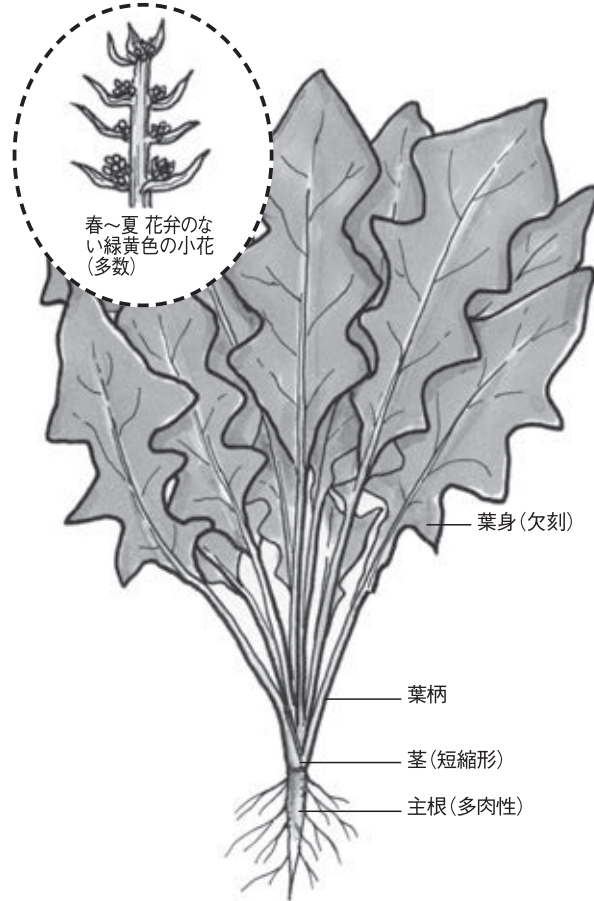
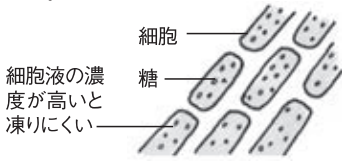
雄花と雌花が別々の株に咲く？

雌雄異株だから別々。雄株、雌株の割合はほぼ同数。栽培には影響しない。採種のときは雄株を10%残して花粉親にする。



なぜ寒さにあうと甘みが増す？

ホウレンソウは5℃以下の日が続くと蔗糖を蓄えるから。細胞内の浸透圧を高め、寒さから身を守るためと考えられている。



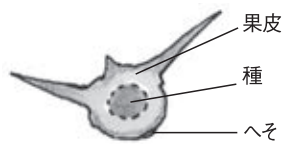
葉は1枚1枚重なっていない？

重なっていない。光を効率よくとり込むための草姿といわれる。バラの花模様 に似ているので、ロゼット状葉という。



種が果実ってホント？

形態的には果実(ぶ厚い果皮)。中に種がある。だから、水に長時間つけると果皮が腐り、発芽不良になりやすい。



栄養価と糖度の高い成熟ホウレンソウの栽培

育てる

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき			●	●	●	●						
秋まき	●								●	●	●	●

● 種まき
 ● 収穫

種まき

①秋まきの東洋種を選ぶ
 秋まきをもっとも栽培しやすい。おひたしに向く東洋種を1年間分（貯蔵の項目を参照）作りたい。

[品種]



秋まき：東洋種を選ぶ。味がよい。上記作型に最適
 春まき：西洋種を選ぶ。とう立ちが遅く病気に強い

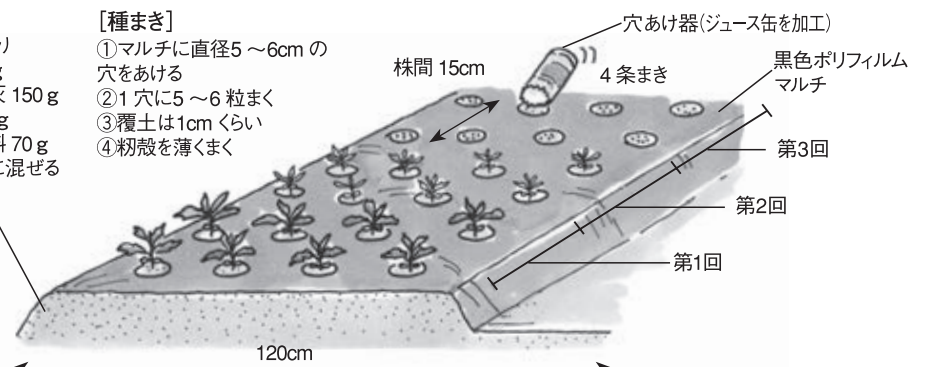
②石灰で土を中和する
 酸性に弱いので、かならず石灰を施してよく耕しておく。

③種まき前に水やりを
 種まき後より種をまく前に水やりをして、じゅうぶん湿らせておいたほうが効果的。

④少量ずつ数回に分けてまく
 成熟したものを長期にわたって収穫したいため、3段階に分けてまく。

[元肥]
 1㎡当たり
 堆肥 3kg
 苦土石灰 150g
 油粕 50g
 化成肥料 70g
 を全層に混ぜる

[種まき]
 ①マルチに直径5～6cmの穴をあける
 ②1穴に5～6粒まく
 ③覆土は1cmくらい
 ④籾殻を薄くまく

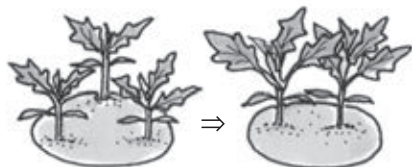


管理

⑥本葉4枚のころに2本にする

発芽後、葉の重なり合ったものを間引いていき、本葉4枚のころ、1株2本にする。

[間引き]



1回目：本葉1～2枚期に3本にする

2回目：本葉4枚期に2本にする

⑦生育が弱ったときだけ追肥する

多肥にしたり収穫後に肥料が豊富に残っていると、葉の中の硝酸態窒素が多くなり、味を悪くする。

[追肥]

生育が弱ったときだけ施す

[排水]

台風や秋雨などの雨水は滞水しないように溝をさらしておく

⑧防寒対策は簡易なもので

不織布などをべた掛けにして防寒する。冷気に当たったほうがおいしいものになる。



収穫

⑧成熟してから収穫する

草丈が35～40cmになって成熟すると、各種成分が濃くなっておいしい（一般に出回っているものは25cmほどで若どりしたもの）。

成熟ホウレンソウ

流通しているホウレンソウ（若どり）



根をつけて収穫する

食べる

[機能性と効果]

鉄、葉酸
カロテン、ビタミンA

貧血の予防・改善
がんの予防

〈ビタミンCや葉酸が鉄の吸収を高める〉

[持ち味の引き出し方]

- 東洋種はおひたし、西洋種はバター炒めに
西洋種は葉肉が厚く、香りがきついで、バター炒めなど高熱処理の洋風料理によく合う。
- おひたしは手早くゆでてシャキッとさせる
ほどよいゆで時間は約2分間。塩をひとつまみ入れた熱湯でゆで、冷水にさっとくぐらせるだけにして手早く絞る。
- ピンクの部分は独特の味わい
株のピンクの部分にはマンガンが多く含まれ、カルシウム、マグネシウムとともに骨の形成に役だつ。独特の味わいもある。

[賞味期限]

収穫してから3日以内。しおれさせるとビタミンCは半減する。ホウレンソウの旬は11月から1月。冷え込んでくると甘みが増す。

貯蔵

⑨冷凍ホウレンソウにする

あくの少ない甘いホウレンソウを年じゅうおいしく食べるために、冷凍庫に保存しておく。軽い霜に2～3度あわせた東洋種の秋まき冬どりのものを、約2分間ゆで、軽く絞り、小分けして冷凍庫で保存。



伝える

●総合栄養野菜

ビタミン・ミネラルを多く含み、総合栄養野菜といわれるホウレンソウ。県内では、入間地方や大里・児玉地方などは、おいしいホウレンソウを出荷する本場である。埼玉県全体では、全国2位の収穫量がある。

●語源は中国語の「ペルシャ」

漢字で「菠薐草」と書く。中国にはペルシャからシルクロードを経由して伝わったため、中国語のペルシャの呼び名「菠薐（はりょう）の国」にちなんで名づけられたという。漢字では「法蓮草」と書くこともある。

●「ポパイ」でPR

アメリカでは、ホウレンソウの嫌いな子どもへの消費拡大をねらって、セーラーマンのポパイを主人公とするアニメが放映された。危地に陥るとホウレンソウを食べ、劇的に強くなるポパイは日本でも人気者になった。

●仕事上のホウ・レン・ソウ

仕事上の心得としてよくいわれるのが「ホウ・レン・ソウ」。報告のホウ、連絡のレン、相談のソウの略で、もっとも基本的なこととされる。野菜のホウレンソウも栄養のバランスやパワーなど基本的なものを備えている。