

ホウレンソウ

濃緑の葉に赤みを帯びた根。緑黄色野菜の代表格のホウレンソウは、今では一年中手に入る。和風の食べ方ではおひたしや和えものが広く知られるが、バター・チーズ・卵とも相性が良く、グラタンやソテー、シチューなど欧風料理に幅広く活かされている。

交配種の開発で安定生産

ホウレンソウのふるさととは西アジア。古代ペルシャ（現在のイラン）では、すでに2000年以上も前に栽培されていたといわれる。ペルシャから一方は西回りでヨーロッパへ、もう一方は東回りで中国へと伝わった。西回りのものは主に

オランダで改良されて丸葉が特徴の西洋ホウレンソウに、中国では華北地方で盛んに栽培されて葉に切り込みのある東洋種が成立した。日本には東洋種が中国から江戸時代初期に、西洋種がヨーロッパから明治時代初期に導入された。ただ、ホウレンソウがポピュラーな野菜となったのは意外に新しく、昭和に入ってからのこと。特に昭和30〜40年代の緑黄色野菜ブーム、食生活の洋風化に伴って大きく需要が伸びた。

近年、広く栽培されているのは交配種に属した品種だ。アク（シユウ酸）が少ない東洋種と、葉にボリュウムがあり花芽の分化（とう立ち）も遅い西洋種を交配したもので、双方の特長を併せ持っている。栽培適性の異なる交配種の開発によって、ホウレンソウは年間を通じて安定的に生産されるようになった。最近では、ほとんどアクがなくて生食に向くサラダホウレンソウ、葉柄部分が赤紫色の赤軸ホウレンソウ、葉がちぢれたちぢみ



赤軸ホウレンソウ



サラダホウレンソウ



ちぢみホウレンソウ

ホウレンソウなども出回るようになってきた。

ホウレンソウは、カロテンやビタミンC、E、鉄分、葉酸、食物繊維などを豊富に含み、「総合栄養野菜」とも呼ばれる。もともと秋から冬を旬とする野菜であり、寒さには滅法強いが暑さには弱い。生育の適温は15〜20℃で、マイナス5℃以下がってもゆっくり生長する力がある。霜が降りる寒さになると、凍結を防ぐために葉の水分を蒸散して糖分を蓄える。「甘みが増す」と表現されるように、寒い季節のホウレンソウは特に味が良くなり、栄養価も一層高まる。逆に夏季のホウレンソウは、ビタミンCが冬季の三分の一（五訂食品成分表）と少なくなる。

産出額が全国トップの埼玉県

ホウレンソウの生産では露地栽培が圧倒的に多いが、ハウス栽培も多少行われている。露地栽培にはビニールの覆いをかけるトンネル栽培と、覆いを使わない昔ながらの方法がある。トンネル栽培で



ホウレンソウは葉物野菜では珍しく雌雄異株。写真は雌株の花



トンネル栽培で、間もなく収穫できる大きさに



芽立ちして子葉の間に本葉がのぞく



日本ホウレンソウの殻付き種（左）と、殻を取り除いた交配種の種。右のものは発芽促進処理がされている



ふじみ野市の塩野和義さんは、約80㎡の圃場に堆肥や鶏糞による土づくりをしっかりと行い、ホウレンソウを年に2～3作栽培。エダマメに携わる夏季以外は、常にホウレンソウの出荷がある



最近、“寒じめ”という言葉が聞かれることはないだろうか。ちぢみホウレンソウによく使われる“寒じめ”は、厳冬期にトンネルやハウスを開き、寒さにさらして糖度を高める栽培方法のこと。必ずしもちぢみホウレンソウが“寒じめ”というわけではない。

ホウレンソウの全国生産量（平成26年）は約25万7400トン。千葉・埼玉・群馬・宮崎・茨城の各県が5位までの生産県で、産出額から見ると埼玉県がトップにランクされる。上位を関東圏の4県が占めているのは、ホウレンソウが傷みやすい軟弱野菜であることから首都近郊に産地が発達したことを示している。ちなみに、新鮮ホウレンソウの輸入は皆無に等しい。



12月中旬ごろの露地栽培。霜にあたってもますます元気

は年に3作、ハウスでは4作を行うことができる。

埼玉県では、川越市・所沢市・狭山市・ふじみ野市・三芳町など入間地域がおよそ4割を生産するホウレンソウの産地。また深谷市・本庄市・熊谷市などの県北地域も中心的な産地として知られる。県

内の作型は9月から翌年1月に播種する秋冬まき栽培と、2月から4月に播種する春まき栽培が中心で、夏場の3カ月間ほどを除いて盛んに出荷されている。春になるとホウレンソウは勢いよく生長して花茎を伸ばし、地味な花を咲かせる。生産者はそこまで放置しないが、家庭菜園などでは往々にして見かける風景だ。とうが立って役に立たなくなったホウレンソウは、“ホウレン木”と揶揄されてしまう。

◆シャキッとゆでる

たっぷりめの熱湯に茎のほうから入れ、茎がしんなりしたら葉も入れるゆで方は今や常識。ほどよいゆで時間は2～3分というところ。アクの元のシュウ酸が減って、ビタミンCの損失も大きくない。色も口当たりも良い。

◆長期保存には冷凍も

ホウレンソウは時間の経過とともに葉先から水分が蒸散し栄養分も失われやすいので、新鮮なうちに調理するのがおすすめ。長く保存するには、ゆでてからカットして小分けし、ラップで包んで冷凍保存する方法もある。

●おすすめ簡単料理●

【ホウレンソウとハムのバターソテー】

【材料】(2人分) ホウレンソウ 150g、ハム 4枚、バター大さじ 1、塩・こしょう各少々。

【作り方】①. ホウレンソウは洗って4cm長さに切る。②. ハムは6等分の放射状に切る。



③. フライパンにバターを溶かし、ホウレンソウを入れてサッと炒める。ハムを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。コーン缶を加えてもよい。

【ホウレンソウと桜エビのピリ辛あえ】

【材料】(2人分) ホウレンソウ 100g、桜エビ 7g、みりん大さじ 1、A（しょうゆ大さじ 1、砂糖小さじ 1、豆板醤小さじ 1/3）。

【作り方】①. ホウレンソウはサッとゆでて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。桜エビはみじん切りにする。②. みりんを小さめの耐熱ボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で20秒加熱する。③. そのみりんを大きめのボウルに移してAを混ぜ、桜エビを混ぜ合わせ、ホウレンソウも加えてあえる。

