

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

寒さにあたってさらにおいしくなる！
～ホウレンソウ～



ホウレンソウは、栽培の仕方と品種の選び方で1年中栽培ができますが、一番おいしくなるのは冬です。夜温が高いと葉で作った糖分が夜の間に呼吸で使われてしまいますが、夜温が低いと葉にたくさんの糖分が蓄えられるためおいしくなります。ホウレンソウには、日長に敏感な品種と鈍い品種があります。敏感な品種を春作にまくと、大きくなる前に花が咲いてしまうので、種を買うときには注意しましょう。

図1 作型目安

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ホウレンソウ (品種)		春まき ●	●				秋まき ●	●		
タフスカイ			●	—————		●			●	—————		●
強力オーライ	■ ■			■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■				■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■

● 種まき ——— 不織布→防虫ネット ● 追肥・中耕・土寄せ ■ 収穫

栽培のポイント

- ホウレンソウは酸性の土では育ちにくいので、種をまく前には必ず土を中和することが大切です。作付け前には苦土石灰を散布しましょう。
JAで土壌pHの測定もできますので、お気軽に相談ください。
- ホウレンソウの発芽適温は15～20℃です。気温が高い時期は、芽出ししてから種をまきましょう。
- 春には春まきに適した品種、秋には秋まきに適した品種をまくようにしましょう。

オススメ品種

- **タフスカイ** : 耐病性に優れた品種です。耐暑性も強く、8月頃からの種まきも可能です。
- **強力オーライ** : 草勢旺盛で収量がとれる春まき・秋まき用品種です。

畑の準備

種まきの2週間前に苦土石灰100～150g/m²を施し、深さ30cm位までよく耕します。
1週間前には化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13) 100g/m²を施し、よく耕します。
畝幅60～70cm、高さ10cm程に畝を立てます。

種まき

種を一昼夜水に浸してから種まきをすると発芽が揃います。
畝に条間15～20cm、深さ2cm位のまき溝をつけ、1～2cm間隔で種をすじまきします。
畝が平らになるくらいに土をかけ、手やクワなどで土を押さえます。
不織布をベタ掛けし、たっぷりと水を掛けます。以降、土の乾燥に注意します。
苗の小さいうちは不織布をベタ掛けして、苗が成長したら防虫ネットをトンネル掛けにして防虫します。

間引き

発芽が揃い、本葉が1～2枚の頃に株間2～3cmに間引きます。
葉が込み合ってきたら随時間引き、最終的に6～7cm間隔になるようにします。
直根性なので、移植はできませんが、間引きした苗は食べることができます。

追肥・土寄せ

1回目の間引きの後に追肥します。化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13) 30～50g/m²を条間にまき、軽く土の表面を耕しておきます。
草丈が10cm位になった頃、2回目の追肥を行います。葉が茂って土寄せがやりにくければ省いてもよいでしょう。

病害虫防除

ほとんど病害虫は発生しませんが、ヨトウムシやコナジラミが発生することがあります。
ヨトウムシは、夜になると出てきて茎や葉を食害しますので、防虫ネットのトンネルなどで侵入を防ぎましょう。
農薬は「ホウレンソウ」、「葉菜類」、「野菜類」、「ヒユ科葉菜類」に登録があるものが使用できます。

収穫

草丈が20cmくらいになった頃が収穫適期です。地際から包丁やハサミで切り取るか、抜き取りして収穫します。
抜き取る際には、残す株に土がかからないようにします。また、葉が折れやすいので注意します。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAのTACまでご連絡ください。