

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

寒さにあたって甘さが増す！ ～ホウレンソウ～

ビタミンA、Cやカロテンを豊富に含み、和・洋・中を問わず、さまざまな料理に使える万能野菜です。
一年を通して手に入りますが、最もおいしくなるのは冬です。寒さにあたることで糖分を蓄え、甘みが増します。

図1 作型目安

	9月	10月	11月	12月
ホウレンソウ (秋まき)	●	■ ■ ■	● ■ ■ ■	■ ■ ■

● 種まき ■ 収穫



栽培の
ポイント

- ホウレンソウは酸性土壌では育ちにくいので、種をまく前には必ず土壌を中性～弱アルカリに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。
- ホウレンソウの発芽適温は15～20℃です。気温が高い時期は、芽出しをしてから種をまきましょう。
- ホウレンソウは、大別すると葉先が尖って切れ込みが深い東洋種と、葉先が丸く切れ込みが浅い西洋種があります。東洋種は、西洋種と比べ、トウ立ちしやすいので、日長の短い秋まきに利用されることが多いです。

種まき

ホウレンソウ種子は種皮が固いため、給水しにくい特性があります。
発芽を揃えるため、水に浸して種皮を柔らかくし、吸水しやすい状態にしてから種まきします。

畑の準備

種まきの2週間前に苦土石灰100～150g/㎡を施用し、深さ30cm程度までよく耕します。
ホウレンソウは直根性で、根系の広がりが旺盛のため、土壌の深い畑が適しています。
1週間前には化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)100g/㎡を施用し、よく耕します。
その後、畝幅60～70cm、高さ10cm程度に畝を立てます。

植え付け

畝に条間15～20cm・深さ2cm程度のまき溝をつけ、1～2cm間隔で種をすじまきします。
種をまいたら、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。
種まき後、たっぷりと水をかけ、土の乾燥に注意します。
苗が小さいうちは不織布をベタ掛けし、苗が成長したら防虫ネットをトンネル掛けて防虫します。

間引き

発芽が揃い、本葉が1～2枚の頃に、株間2～3cmに間引きします。
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。

追肥・土寄せ

1回目の間引き後に追肥します。化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)30～50g/㎡を条間にまき、軽く土の表面を耕しておきます。
草丈が10cm程度になった頃、2回目の追肥を行います。葉が茂って土寄せがやりにくい場合は、無理に土寄せを行わなくてもよいでしょう。

病害虫除

病害では、べと病は平均気温が8～18℃となり、曇天が続くと発生しやすくなります。また、害虫ではアブラムシ、ヨトウムシなどが発生しやすいほか、特にシロオビノメイガが、秋の栽培では発生が多くなるため注意が必要です。
これらの害虫は、防虫ネットやトンネルなどを利用して侵入を防ぎましょう。

収穫

草丈が20cm程度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、抜き取りをして収穫します。抜き取る際には、葉が折れやすいので注意しましょう。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。