

## 『プロが教える家庭菜園のコツ』シリーズ《VOL.8》 高栄養価、寒い時期は、さらに甘みとビタミンがアップ！

### ＜秋～冬＞のホウレンソウ栽培のポイント 「株間は狭く」「発芽を揃える」「過湿を避ける」

タキイ種苗(所在地:京都市下京区)は、栄養満点で料理の幅も広いホウレンソウの性質や栽培のポイントをお伝えし、秋からはじめる家庭菜園ライフを応援します！

ホウレンソウは鉄分やカロテンなど栄養豊富な緑黄色野菜の代表で、お浸しや炒めものなど、色々な料理に活躍する万能野菜です。

原産は中央アジアで冷涼な気候を好み、生育適温は15～20℃で、中間地の秋どり栽培では、40日前後で収穫できます。春にも栽培できますが、秋～冬の栽培におすすめします。寒くなるにつれて寒さから身を守るため、糖分を増やすので、甘みが増します。

今回はホウレンソウの性質と、栽培のポイントをご紹介します。



#### ■秋冬まきは「株間を狭くする」



株間(作物の株と株の間)は収穫する量につながり、栽培・収穫する時期に応じて変えることで、生育をコントロールできます。

❖ 基本的にホウレンソウはタネをまく間隔が狭いと生育は早くなり、広いと遅くなります。

❖ 8～9月まきは株間を広くする…生育が遅くなり、株張りがよくなる。栽培期間の温度が高い時期は、多湿や水分が多過ぎると、徒長(茎がひょろっと細く伸びること)しやすくなるので、株間を広くする(5～7cm)ことで風通しをよくし株張りを安定させる。

10月まきは株間を狭くする…秋～冬まきの低温時期は生育が遅くなり、草姿(株全体)が開きやすくなります。3～5cmと間隔を狭くすることで密植になり、土の中の温度も上がるので、生育が順調に進む。

※過度の密植は、湿度が高くなり、病気が発生しやすくなるので注意してください！

	株間が広い	株間が狭い
草姿	 開く傾向	 閉じる傾向
株張り	太くなる	細くなる
株間	春～夏まき (5～7cm)	秋～冬まき (3～5cm)

## ■ホウレンソウ栽培のポイント



ホウレンソウ品種育成担当(ブリーダー)

神田 拓也

### ①「発芽を揃える」

ホウレンソウをはじめ軟弱野菜は、「発芽が揃えば栽培の8割は成功した」と言われるくらい、発芽の揃いが重要です。発芽がずれると、株同士で勝ち負けができ、その後の生育にもばらつきが出てしまい、収穫のタイミングもずれてしまいます。

そのため、発芽がある程度ばらついてもよいように、筋播きで多めに播いておいて、発芽が遅れていたり弱い株を間引き、3~4cm程度の株間に整えます。ピタッとそろって発芽してくれると、見た目もきれいで嬉しいですね！間引いた葉もサラダに活用できます♪

### ②「過湿を避ける」

タネを播いた後は十分に水やりを行い、発芽を促します。発芽まで適湿に保つことが発芽を揃えるために重要です！

発芽した後の水やりは、土壌表面が乾いていたら行うようにします。ホウレンソウは湿気に弱く、過湿条件では根が傷んでしまうため水のやりすぎに注意してください。

## ■寒くなるほどやわらかくて甘くなる！

ホウレンソウは周年栽培されているので、一年を通して食べられますが、旬は秋~冬で、寒さや霜に当たると葉は厚く濃緑でやわらかくなり、甘みが増しておいしいです。

❖甘みが増す理由…寒さで凍結するのを防ぐために、植物は体内の水分を放出して糖분을蓄えようとします。水分を放出することで細胞中の糖분이凝縮され、甘みが増すのです！



春に収穫したものよりも、ビタミン含有量も増えるので、風邪をひきやすい冬にぴったりの野菜です。

可食部 100g 当たりのビタミンCの含有量(mg)		
	生	ゆで
夏	20	10
冬	60↑	30↑

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

## ■タキイおすすめ品種



### ◀「吉兵衛」

(2020年新品種)

**葉枚数が多く葉柄が  
しなやかで折れにくい**

ゆっくり生育する中早生種で、べと病に抵抗性がある。葉の枚数が多く、葉柄が太いため、株張りがよく、株の揃いがよく、葉柄はしなやかで折れにくい。



### ◀「弁天丸」

**ルテイン豊富！  
寒さに強い秋冬どり種**

べと病に抵抗性があり、くせのない味で、冬どりでは特に葉柄に甘味がのり非常においしい。機能性成分を豊富に含む『ファイトリッチ』シリーズの品種。



### ◀「伸兵衛」

**葉柄が折れにくく  
たくさん収穫できる**

冬場でも生育旺盛で、葉肉が厚く、株張りよくたくさん収穫できる。べと病にも強く、葉柄が折れにくいので、収穫・調整作業が容易。



### ◀「冬ののみ」

**アクが少なく、「おいしさ」を  
とことん追求！**

誰が食べてもおいしいと思えるように、ホウレンソウ特有のアクが極めて少なく、高糖度にこだわった品種。葉数が多く、葉柄はしなやかで折れにくいいため、株張り・作業性もよく、べと病にも強い。

秋は気候も涼しく動きやすくなり、家庭菜園にもぴったりの時期です。ホウレンソウはプランターでも育てやすく初心者の方にもおすすめです！甘みもビタミンもアップする冬の収穫に向けて、ぜひ栽培にチャレンジしてみてください♪

※『プロが教える家庭菜園のコツ』シリーズ

Vol 1『初心者におすすめ セルトレイ栽培』(2018.3.19)

Vol 2『種まき失敗あるある』(2018.3.27)

Vol 3『土へのこだわりが成功への近道』(2018.4.24)

Vol 4『ミニトマト栽培のポイント』(2019.4.4)

Vol 5『キュウリ栽培のポイント』(2019.5.23)

Vol 6『とうもろこし栽培のポイント』(2019.7.24)

Vol 7『秋の栽培は“守る”が大切！』(2020.7.9)