

ホウレンソウ (アカザ科)

春播き：アクティブ、アトラス、パレード
 秋播き：ソロモン、アトラス、オーライ、
 朝霧 (ちぢみホウレンソウ)

1 作業体系

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
作業体系	播種 ○	追肥 ○	収穫 □□□									
			○	□□□								
	追肥 □□□□□□											
	□□□□□□											
						(ハウス栽培)						
							播種 ○	追肥 ○	収穫 □□□□□□□□			
									○	□□□□□□□□		
									播種 ○	追肥 ○	収穫 □□□□□□□□	追肥 □□□□
											○	□□□□□□□□

2 ここがポイント！

- ・生育期間は短いですが、暑さに弱く、発芽と生育適温は15～20℃です。
- ・春播きはトンネル栽培が基本で、洋種系のとう立ちの少ない品種を選びます。
- ・露地栽培では、冬季、葉の傷みを防ぐため白寒冷紗などの資材を利用したトンネルは効果があります。

① 畑の準備

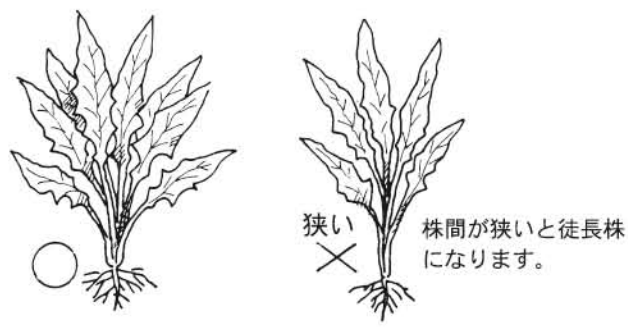
湿害に弱いので、排水の良い畑が適します。
 酸性土壌には弱いので、必ず石灰等を施用し、酸度を矯正しておきます。
 有機質の多い土壌を好みます。

② 種まき

条間20～30cmですじまきします。

③ 間引き・追肥

間引きは3回程度行い、最終株間は約5～6cmにします。
 秋播きは収穫期間が長くなるので、収穫中にも追肥が必要です。



3 施肥設計

10㎡あたりkg

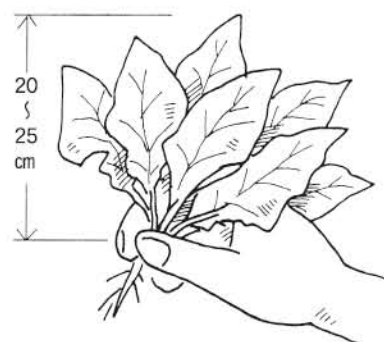
肥料名（窒素－リン酸－加里）	基 肥	追 肥	備 考
土力のおかげ堆肥	20～30		<ul style="list-style-type: none"> ・堆肥は浅く全面に施します。 ・堆肥と同時に施します。
苦土石灰	1.5～2.0		
BM苦土重焼燐（0－35－0）	0.2		
発酵鶏糞（2.4－7.5－4.4）	7.5～8.0		
園芸化成特1号（14－8－13）		0.4～0.5	

※生育期間が短いので、速効性の肥料が効率的です。

4 収穫

収穫は大きくなった株から間引くように収穫します。

春播きや夏播きはとう立ちしやすいので、早目に収穫します。春播きで40～50日、秋播きなら50～60日で収穫できます。



5 病虫害防除

排水不良や、土が固くなる畑では生育が不良となり、発病の原因となります。種子伝染もあるので、種子消毒してから播種します。べト病に対しては耐病性品種を選びます。

6 豆知識

〈サラダソウ・ちぢみ〉

代表的な緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、鉄やミネラルを豊富に含んでいます。またルテイン、β-カロテンや、造血作用に関与している葉酸も多く、食卓に欠かせない野菜となっています。

〈サラダハウレンソウ〉

通常のハウレンソウに比べて茎が細く、葉が柔らかで、アクの成分が少ないので生のままサラダにして食べることができます。通常はアク抜きをするためさっと茹でますが、サラダハウレンソウはアク抜きをする必要が無く、熱を加えないのでビタミンなどの栄養素が壊れません。

	(ゆで)
ビタミンA (カロテン)	5,400 μg
ビタミンC	19mg (夏は10mg)
鉄	0.9mg
食物繊維総量	3.6g
五訂 日本食品標準分析表より	(100gあたり)