

彩・菜・栽

2026年
9月



園芸研究家 ● 成松次郎
原 図 ● 成松次郎
イラスト ● 小林裕美子

ホウレンソウ 石灰資材で酸性土を矯正する

ホウレンソウはビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。特に日本人に不足しがちなビタミンB群（中でも造血作用に関係する葉酸や鉄分、カリウムを多く含んでいます）。

冷涼な気候を好み、生育適温は15～20度です。耐寒性は強いものの暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えてしまいます。

関東以西の地域では、夏取り以外は栽培が容易で、特に冬取り（2～3月収穫）のホウレンソウは栄養価が高く、甘さも増しておいしいです。

【品種】

秋取り（10～11月収穫）では、生育の良い「アトラス」（サカタのタネ）、「福兵衛」（タキイ種苗）など、冬取りでは寒さに強い「クロノス」（サカタのタネ）、「伸兵衛」（タキイ種苗）などが良いでしょう。

【畑の準備】

ホウレンソウは酸性土を嫌います。土壌が酸性になると土壌中のアルミ

ニウムが溶け出し、

これが根の伸長を抑制

するといわれています。その

ため、アルカリ性である苦土石灰をまいて酸性土を矯正しましょう。

事前に1平方m当たり苦土石灰

150gを畑全体に散布して、よく

耕しておきます。次に、1平方m当

たり化成肥料（NPK各成分10％）

200gと堆肥2kgを土とよく混ぜ

て、幅100cm、高さ5～10cmの栽培

床を作ります。

【種まき】

適期は9～10月です。栽培床は平ら

にならし、条間20cm、深さ1～2cmの

まき溝を切ります。このとき、園芸用

支柱などを土に押し付けて平らなま

き溝を作ると良いでしょう。その後、

1cm間隔に種まきします（図1）。

種まき後は約1cm覆土をして、たっ

ぱり灌水します。そして、不織布のべ

たがけをして風雨や害虫から幼苗を

守ります（図2）。



【間引き・追肥】

1回目の間引きは、発芽がそろったときに混み合っている所を抜き取ります。その後、2～3回に分けて間引きをして、最終的に株間4～5cmにします（図3）。

栽培期間が長くなる10～11月まきでは、草丈10～15cmの頃に1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします。

【病害虫防除】

ヨトウムシは見つけ次第捕殺し、アブラムシは、登録農薬で防除します。ただし、生育初期は不織布をべたがけして飛来を予防すると良いでしょう。

【収穫】

株間が広い（疎植）と、どの葉にも光が当たるように広がり（開帳性）、反対に株間が狭い（密植）と葉は細く、立ち上がった草姿（立性）になる傾向があります（図4）。

草丈25cmを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り収穫します。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 種まき

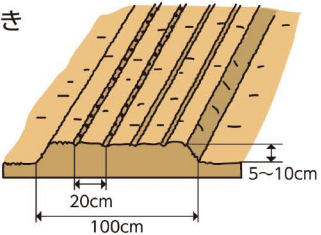


図2 ベたがけ

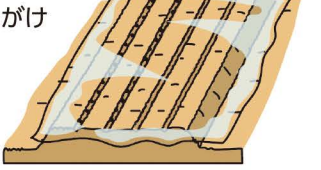


図3 間引き

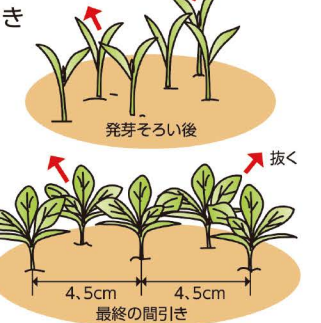


図4 収穫



栽培カレンダー（ホウレンソウ）

気候帯	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
冷涼地		●	■	■				
中間地		●	■	■	■	■	■	■
暖地		●	■	■	■	■	■	■

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

みんなのコンテナ菜園

ソラマメ

空に向かって育つ大きな豆
春から初夏の味わい

種まきの適期は平均気温が20度前後の頃で、花芽は種まき後のごく初期に5度以下の低温に遭うとできるため、温暖地では10月頃にまきます。大苗だと寒さに耐えられないので早まきは避け、本葉5枚までの幼苗で冬越しさせます。種の腐敗や出芽の不着いがあるため、育苗後に植え付けます。

収穫の最盛期は春から初夏に限られ、今でも旬のある野菜です。収穫後の鮮度低下は早く「おいしいのは3日だけ」といわれるほど。栽培すれば採れたての味や香りを楽しめます。

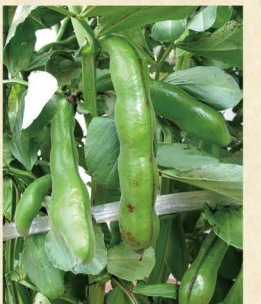
1 種まき

種は植え傷みにしにくく鉢のまま植え付けられるジフィーストリップ（5cm角）にまく。培養土を入れ、大きな種が息をできるよう、豆のへそ（おはぐろ）（写真1）を必ず真下にして、尻が土から少し出るように差し込み、水やりする（写真2）。



2 植え付け

種まき後2週間ほどで出芽し、さらに2週間ほどで本葉が2枚になったら化成肥料（NPK各成分8-8-8）約82gと過リン酸石灰約18gを混ぜた培養土を入れた深型プランター（長さ70cm・約36L）へ、株間40cmを空け2株を植え付ける（写真3）。植え付け後は水をやり、根つきを促す。



うちいっすん「打越一寸」
大粒の豆が3粒入るさやが多く付き、草勢や寒さに強く栽培しやすい

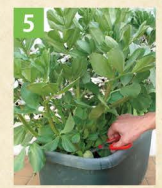
3 摘心

さやを付ける側枝が多く出るよう、種まき後約40日、本葉6枚のときに5枚を残して先端の芽を摘み取る（写真4）。



4 整枝・追肥・増し土・支柱立て・誘引

春になり側枝が伸びてきたら早めに整枝し、勢いの良い太い枝を4～6本残す（写真5）。整枝後、化成肥料（8-8-8）約42gを施し、株元に約3Lの培養土を足す（写真6）。



続けて150cmの支柱をプランターの四隅に立て、ひもを横に張り、側枝を振り分けてひもへ誘引する（写真7）。



5 摘きよう、側枝の摘心

花は1節に2、3花咲くため、豆が多く入った形の良いさやを選んで長さ6cmまでの若さやのうち1～2本にする（写真8）。



気温が20度を超えると生育が悪くなり、上部の花は咲いてもさやになりにくく、若い芽にはアブラムシが付きやすくなる。このため、本葉16枚ほどで側枝の先の芽を摘み取る（写真9）。さやが付き始めた土の乾きに注意する。



6 収穫

開花後35～40日、立っていたさやが下に垂れ、表面につやが出て、背筋が黒褐色になったら収穫する（写真10）。



※温暖地を基準に記事を作成しています。
写真・文：園芸研究家 淡野一郎
写真：ICHIRO AWANO

JAアグリゼミ2026
家庭菜園のレベルアップを目指す方 参加してみませんか
4月・6月・8月・翌年2月の開催です

●中津川アグリセンター TEL 0573-62-4141 ●恵那アグリセンター TEL 0573-26-2982
●恵南アグリセンター TEL 0573-56-2171 ●恵那北アグリセンター TEL 0573-72-4113

平日の日中に開催
1回あたり2時間程度

各アグリセンターへ
お問い合わせください

JAのレンタル農機を
ご利用ください

管理機・乗用田植機・トラクター・
ハンマーナイフモア（平坦地の除草に）などを

好評レンタル中!

JAひがしみの レンタル農機

検索

