

園芸情報

営農部園芸畜産課
片岡 新



園芸畜産課にある
電子図書館もぜひ
活用ください!!
園芸畜産課
神成

ホウレンソウ

冬の寒さを利用した
寒締め栽培で旨味アップ!

鉄分、ビタミンB、βカロテン、葉酸など多種

多様なミネラル、ビタミン類を含む、緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価があります。寒耐性が強く、0度になっても生育し、マイナス10度の寒さにも耐えることができるため、雪が降る地域ではビニールハウス栽培も可能です。



栽培カレンダー

	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
ハウス栽培	■	■	■	■	■							
春まき栽培					■	■	■	■				
夏まき栽培								■	■	■		
秋まき栽培	■	■									■	■

■ 種まき ■ 収穫

寒さや霜に当たると葉は厚く
濃緑でやわらかく甘みも増加!!



温暖地産のもの比べて、
糖分やビタミン類が豊富!

寒締め栽培は冬の寒気にさらすのが特徴です。ホウレンソウが凍結を防ぐために体内の水分を放出し、糖分を蓄積するので甘み・旨味が増加します。栽培期間は夏・秋まきに比べて長いですが、冬場の寒さで病害虫の発生もほとんどなく低農薬で管理することができます。



草丈が15〜20cmになったらビニールハウスの両側を開放して2〜3週間じっくり寒気にさらします。
★葉が縮んでロゼット状に広がり、厚みを増してきたら収穫! 株元から切り取ります。

■栽培のポイント

1 『土作り』

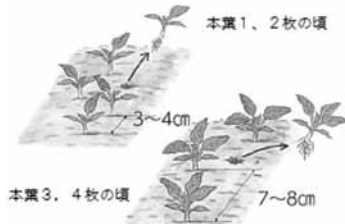
種まき1週間前に苦土石灰を1㎡当たり100〜150gを施し耕す。種まき当日に完熟堆肥を1㎡当たり2kg化成肥料(8・8・8)100gを施して耕し、畝幅は60〜70cmとって畝を立てる。

2 『種まき』

種まき前に溝全体にたっぷり水をまいておく。種は1〜2cm間隔に5〜6粒まき、1cmくらい覆土する。このとき、まき溝の底面が平らで覆土の厚さが均一だと発芽や生育が揃う。

3 『間引き・追肥』

双葉が展開し、本葉1〜2枚になったら株間3〜4cmに間引く。2回目の本葉3〜4枚になったら株間5〜7cmに間引く。寒締め栽培は期間が長いので、間引き後、条間に追肥(化成肥料1㎡当たり50〜60g)する。



4 『病害虫防除』

●ヨトウムシ・周辺に雑草が多いと被害が大きくなる。べた掛け資材をトンネル被覆するか殺虫剤を散布する。
●べと病・密植すると発生しやすい。早めに殺菌剤を散布する。



ヨトウムシ



べと病