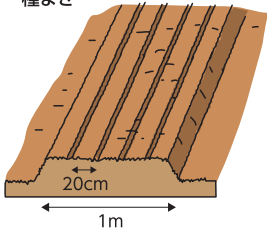
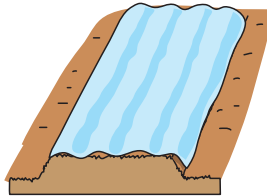


図1 種まき



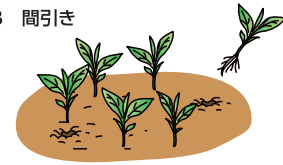
土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2mm、深さ1~2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

図2 べた掛け



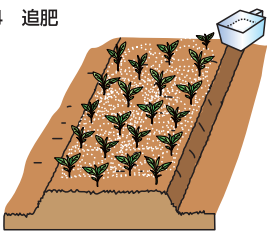
風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛ける

図3 間引き



発芽そろいの後、密生部を間引く。その後2~3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

図4 追肥



草丈10~15cmのとき、化成肥料を条間にまき、移植ごとなどで土寄せする

本文で紹介した種子などは、JAでお取り寄せできます

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、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。

生育の適温は、15~20℃と冷涼な気候を好み、耐寒性に優れます。一方、暑さには弱く25℃以上になると生育が衰えるため、夏の栽培には向きません。

栄養価が高く、甘味も増す冬の栽培がおススメです。

**【品種】**  
秋取りは生育の良い「アトラス」(サカタのタネ)、「オーライ」



**【種まき】**  
適期は9~10月。ならした栽培床に2mm幅の板切れを立てて、深さ1~2cm程度の平らなまき溝を切りまします。同じ要領で条間を20cmほどあけ栽培床に4条の溝を切り、1cm間隔で種をまきます(図1)。

1cmほど土をかぶせて、たつぷりましよう。

**【種まき】**  
適期は9~10月。ならした栽培床に2mm幅の板切れを立てて、深さ1~2cm程度の平らなまき溝を切りまします。同じ要領で条間を20cmほどあけ栽培床に4条の溝を切り、1cm間隔で種をまきます(図1)。

(タキイ種苗)など、冬取りは寒さに強い「ソロモン」(サカタのタネ)、「トライ」(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、酸性土を嫌うため、事前に1㎡あたり150gの苦土石灰を畑全体に散布してよく耕しておきます。

1週間ほど置いてから、幅1mの栽培床を作り、1㎡あたり堆肥2kgと固形30号などのN・P・K 10・10・10%の肥料150gを土とよく混ぜておきます。水はけが悪い畑では、栽培床を高めにしてやりましよう。

**【病害虫の防除】**  
アブラムシは、薬剤で防除できませんが、不織布をべた掛けして、飛来を予防すると良いでしょう。

ヨトウムシは見つけ次第、捕殺しましよう。

**【収穫】**  
草丈25cm程度に育てば収穫適期ですが、30cm程度になってもおいしさは失われません。

株元の根を鎌やはさみで切って収穫します。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねると良いでしょう。

水をやった後、風雨や害虫から苗を守るため、不織布をべた掛けしましよう(図2)。

**【管理】**  
間引きは、芽が生え揃った時に混み合っている所から始め、その後、2~3回に分けて最終的に株間を4~5cmにします(図3)。

栽培期間が長い10~11月まきでは、草丈10~15cmのころ、1㎡当たり30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図4)。

## 肥料・農薬のご紹介

秋冬野菜の基肥・追肥に  
粒状固形30号プラス



窒素(N)、リン酸(P)、カリウム(K)を各10%含有

★野菜・花き・果樹などに幅広く使える肥料です

★肥料成分のほかに、植物などが微生物に分解された「天然腐植」や成分を水に溶けだしやすく加工した「水溶性腐植」が含まれ、次の3つの効果が期待できます

- 肥効促進：天然腐植と水溶性腐植の働きでリン酸がよく効く
  - 保肥効果：天然腐植の効果で窒素・カリウムがゆっくり効く
  - 根張り促進：水溶性腐植の働きで根張りがよくなり収量アップ
- ★ハクサイやダイコン、タマネギなどの基肥・追肥におススメ！次の表を参考に施用し、収量や品質を高めましよう！

畑1㎡あたりの施用量 (単位g)			作物	基肥	追肥(1回)
タマネギ	ダイコン	ハクサイ			
80	120	100			
約30~35	約40~50	約60			