

# Agri Note 菜園

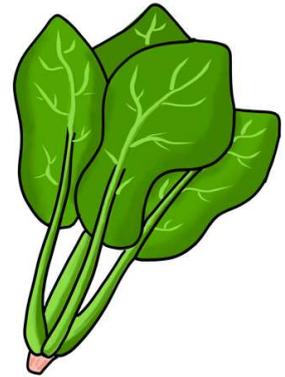
アグリノート菜園情報

JA福井県

日ごとに秋の色が深まってきました。夏から秋へ季節が移ろうこの時期は、旬の変わり目でもあります。今回は秋のうちに種をまいて、10月下旬に収穫をむかえるほうれん草の紹介です。ビタミン、カリウム、カルシウムが豊富で特に鉄分の含有量は葉野菜のなかでもトップクラスで貧血予防に効果がある栄養たっぷりの優等生野菜です。

## 1. ほうれん草の栽培について

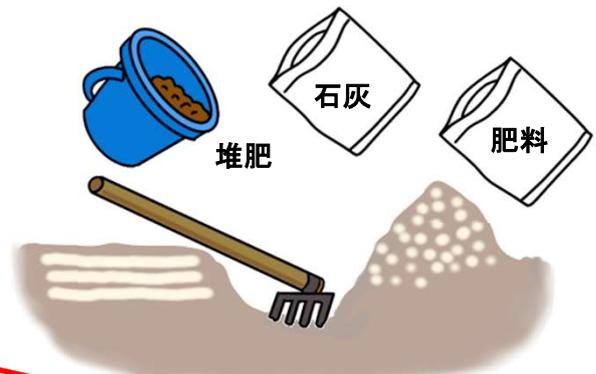
- 冷涼な気温を好み、高温には弱い。生育適温は15～20℃くらい、温度が高い時期は苗立枯病に注意する。
- ほうれん草は地上部に比べ根系の広がりや旺盛であり、耕土の深い畑が望ましく、有機質に富んだ土壌が適している。
- 耐湿性は野菜の中で最も弱いものの一つといわれ、湿害(根腐れ)を起こさないよううねを高くするか、排水をよくする。



## 2. ほうれん草の栽培のポイント

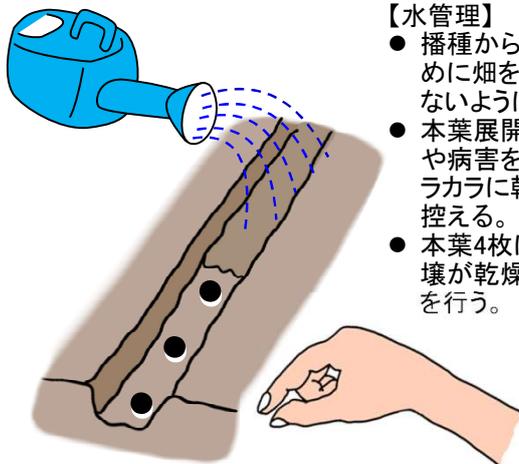
### 【圃場準備】

- 播種の2週間前頃までに、完熟堆肥を1㎡あたり2～3kg程度、苦土石灰を1㎡あたり100～150g程度施用する。未熟有機物(生わら、未発酵の堆肥など)は生育不良の原因になるため使用しない。
- 播種の1週間前に化成肥料を1㎡当たり100g程度を施用して耕起する。
- 一斉に発芽させて生育をそろえるため、土を細かくくたいて高さを均一にする。



### 【播種】

- 1cm程度の深さの播き溝をきり、種子を1～2cm間隔でまき、覆土して軽く押さえる。
- 播種後はたっぷり灌水する。



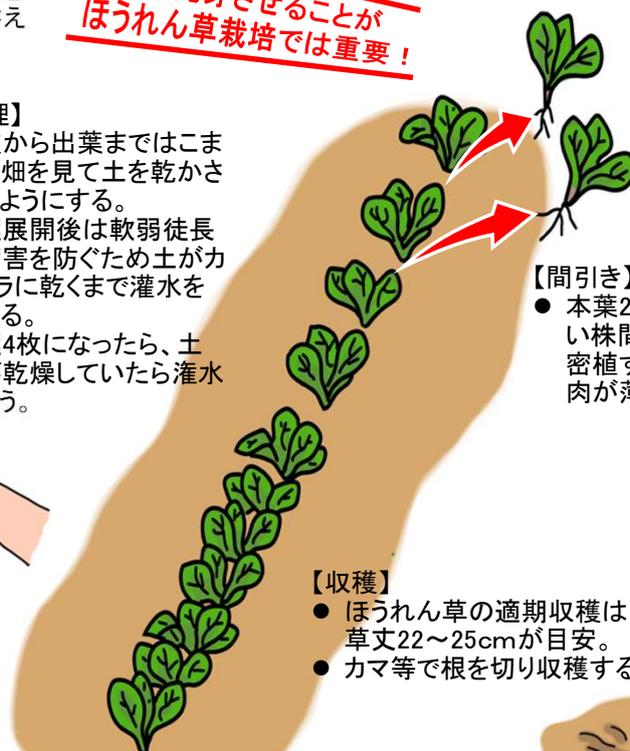
### 【水管理】

- 播種から出葉まではこまめに畑を見て土を乾かさないようにする。
- 本葉展開後は軟弱徒長や病害を防ぐため土がカラカラに乾くまで灌水を控える。
- 本葉4枚になったら、土壌が乾燥していたら灌水を行う。

一斉に発芽させることがほうれん草栽培では重要!

### 【間引き】

- 本葉2～3枚まで間引きを行い株間を5cm程度にする。密植すると葉色が淡くなり葉肉が薄く株張りも悪くなる。



### 【収穫】

- ほうれん草の適期収穫は草丈22～25cmが目安。
- カマ等で根を切り収穫する。



### 【防除】

- べと病は低温で湿度の高いときに発生する。発生初期からの徹底防除が必要で発病した場合は殺菌剤を定期的に散布する。