

ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

ホウレンソウ

季節ごとに適した品種を選択
被覆資材を使って上手に栽培

原産地の気候に従い、冷涼で乾いた環境を好みます。一方、25度以上の高温や雨による過湿は苦手なため、まき時期に応じた品種選びと管理が大切です。

春まきは日照時間が長く最短で収穫できますが、日長が13時間を超えるととう立ちしやすくなるため、とうが立ちづらい晩抽性で、高温・過湿でも株が黄化しにくい品種を選びます。不織布のべたがけや軒下などで雨を避け、水やりに注意して立枯病を防ぎます。寒地・寒冷地・高冷地は主に夏まきします。晩抽性で萎凋病に強い品種を選び、遮光率30～50%の寒冷しゃで高温・乾燥、雨対策をします。秋・冬まきは最も栽培しやすく、寒さで葉が肉厚・濃緑になり甘さも増し、旬の味わいになります。早生や中早生で、寒くてもよく育ち、べと病に強い品種を選びます。年明け収穫はべたがけやトンネルで防寒します。



「サンライト」

葉は肉厚で枚数が多く、大きく育つ。春から秋まで長く種まきできる（写真は寒締め）

【基本情報】

- 分類：ヒユ科ホウレンソウ属
- 原産地：アフガニスタン周辺の中央アジア（説）
- 発芽適温（地温）：15～20度（4度から発芽）
- 生育適温（気温）：15～20度
- 日当たり：日なた／夏は半日陰
- 好適pH：6.4～7.2

【病害虫情報】

べと病：葉の裏に灰白色のカビが発生。低温と長雨などの多湿で発生しやすい。抵抗性品種を使う。

萎凋（いちょう）病：夏場の高温期に下葉から黄変して縮み、やがて枯死する。夏まきでは耐病性品種を使う。

ホウレンソウの栽培方法

1 種まき

ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまく。条間15cm、株間5cmで、深さ1～1.5cmのまき穴に3～4粒ずつまき（写真1）、土をかけて押さえ、水やりする。

種まき後は、不織布を直接かけ端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする（写真2）。水は不織布の上からやる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット（写真3）をかける。

ポイント 発芽をそろえるため、まき穴の深さと覆土量を均一にし、出芽まで乾かさない。

2 間引き1回目

5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晩、奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする（写真4）。

ポイント 本葉4枚までは過湿で立ち枯れしやすいため、雨に当てず、水は条間や株間へやる。

3 間引き2回目

本葉3～4枚までに、1カ所1株になるよう間引き（写真5）、条間や株間を軽く耕して根の成長を促す。

ポイント 本葉5枚以降は成長を促すため、雨の日以外は乾いたら水やりする。



4 間引き収穫

本葉7～8枚・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する（写真6）。残した株がぐらつくなら土寄せする。



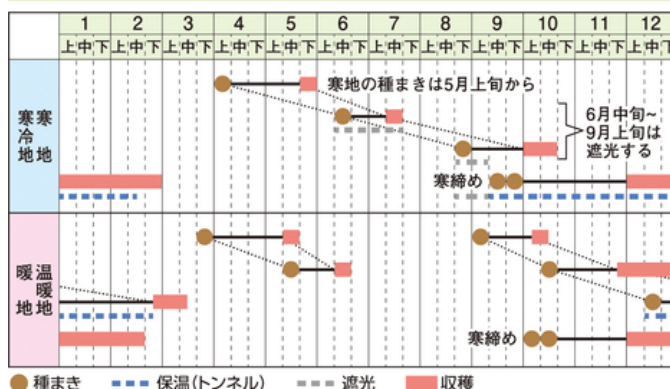
5 抜き採り収穫・摘み採り収穫

草丈25cmほどで抜き採り収穫する（写真7）。秋～冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。



ポイント 夏まきは収穫1週間前に不織布を外し、水を控えめにする则品質が良くなる。秋まきで12月中旬～2月（厳冬期）の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1～2週間当てると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

栽培カレンダー



※温暖地を基準に記事を作成しています。