



グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

西アジアが原産で世界各地に広がり、日本へは東洋種が中国から、その後西洋種がヨーロッパから伝わり、現在は両者の交配種が主流で、品種改良により新品種が次々とお目見えしています。

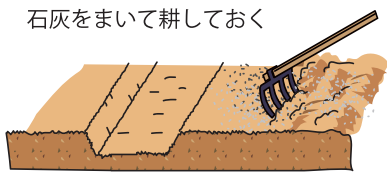
カロテンやミネラルが豊富で、緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。鉄・マグネシウム・マンガン・亜鉛などのミネラル類、ビタミンB1・ビタミンC・葉酸などを豊富に含み、貧血予防にも有効とされています。

葉物野菜の中でもハウレンソウは鮮度が命、葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので、取りたての新鮮なうちに調理したものが、家庭菜園取りが大変魅力的です。

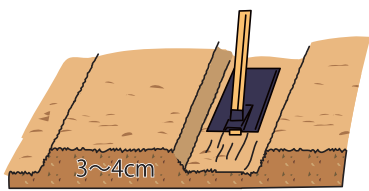
畑の準備に当たっては、ハウレンソウは酸性土壌を最も嫌う作物であること（好適pHは6.3〜7.0）を心得、石灰を多めに施用すること、畑の周囲の排水を回り、まき溝に水たまりしないように、凹凸なく丁寧に作るようにします。

まきどきは春先のトンネル栽培の2月上旬（関東南部の平たん地、以下同じ）から10月中旬までの広範にわたります。

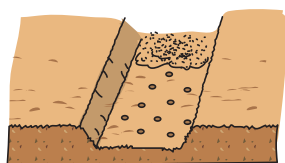
早めに畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて耕しておく



秋まきどきは台風シーズンなので、所々に溝を作り、畑全体の排水対策をしておく



まき溝は底面に凹凸ができないよう前後にくわを動かして丁寧に作る



種まきした後、1〜1.5cmくらいの厚さに覆土し、くわの背で鎮圧しておく

鮮度が命のハウレンソウは自家菜園取りが最良

して土を和らげます。草丈が20cmぐらになつたら収穫

すが、ハウレンソウは低温には強い（生育停止温度は0度だがマイナス10度までは寒害を受けない）のですが、高温には比較的弱い（30度になると生育停止）こと、日長が長い時期（13時間以上）あるいは外灯の照明下などにまくと、とう立ちすることをよく認識してまきどきを選ぶことが大切です。露地栽培で育てやすいのは9月上旬から10月上旬の秋冬取りと、3〜5月の初夏取りです。ただし、春まきは長日条件に入るので、春まき用の晩抽性（とう立ちにくい品種）を選ぶことが大切です。

しにくくなってしまいます。多雨の後にはまき溝に水たまりしていいか心配をしましょう。発芽しやすいように果皮を取り除いたり、削って薄くした種子も販売されています。これらは発芽しやすいですが、種子を保護する力が弱いので、乾燥期には発芽するまでの灌水（かんすい）を怠らないように注意しましょう。本葉2枚で間引いて株間を2cmほどになるようにし、株元に少し土寄せします。その後1〜2回間引きして、最終株間を6〜7cmとし、草丈5〜6cmのころと10cmぐらいのころ、条間に化成肥料と油かすを追肥し、中耕

板木技術士事務所 ● 板木利隆