

トミーの週末ガーデニング

文:富山昌克



栽培手順

品種を選ぶ

暑さに強い品種や、寒さに強い品種があります。タネ袋の裏にある「まき時」の表示をチェックしましょう。

- ・みやび：赤茎ホウレンソウ。生でも食べられる
- ・ナチュラル：アクが少なく、生でも食べられる
- ・楽秋：病害に強く、極めて作りやすい。耐暑性、耐寒性がある強健品種
- ・ハンブルク：生育が早く、多く収穫でき、病気に強い

土づくり・タネまき

ホウレンソウは、酸性の土ではよく育ちませんので、タネまきの1週間前に、培養土に苦土石灰(無ければ卵の殻の内側の薄膜を取り除いて細かく砕いたもの)を混ぜておきましょう。

ペットボトルの縁の下1cm程度まで培養土を入れ、タネを1cm間隔でまきます。5mm前後、土をかぶせます。



冬でも元気に育つホウレンソウ



底の穴から水が流れ出すまで、水差してしっかり水をやります。

置き場所に注意

ホウレンソウは夜に照明などの光が当たる場所では、花芽をつけて花茎を伸ばす「とう立ち」を起こし、おいしくなりません。日当たりの良い屋外で、夜に暗くなる場所で栽培しましょう。プランダで栽培する場合は、部屋の光が漏れないようにカーテンを閉めるなどの注意が必要です。

発芽・間引き

発芽後、双葉が出て、次に本葉が出てきたら、間引きをします。間引き菜は、ベビーリーフとしてサラダにして頂きましょう。最終的には1株にします。



防寒する

寒さに強い野菜ですが、厳寒期は寒さ対策が必要です。透明のビニール袋をペットボトルにかぶせたり、日当たりの良い室内に取り込んだりしましょう。ただし、部屋の照明でとう立ちさせないために、夕方になれば黒いビニール袋で覆って管理しましょう。

発芽適温：15〜20℃(10℃でも発芽可能)
生育適温：15〜20℃(室内に置く場合は日当たりの良い場所で管理する)

コラム

ホウレンソウが寒さや霜で甘くなる?

多くの野菜が、寒さや霜で茎や葉の水分が凍り、解凍の際に細胞の修復ができず傷んでしまいます。しかしホウレンソウは、凍らないように水分の摂取を控え、細胞内の糖分濃度を高くして身を守ろうとします。

この性質を利用した栽培方法を「寒じめ」といいます。霜に当たって葉が縮んでも、食べると甘く感じ、おいしく食べられます。ピタミンCの含有量も、通常の倍になるといわれています。



ペットボトルで底面吸水プランター

底に穴がないので、室内で管理しやすい利点があります。側面の穴から水を入れてためておくことができます。

1. きりでペットボトル(1.5ℓ、くびれがないタイプ)のキャップに穴を5か所開け、キャップを閉める
2. 底から3分の1の位置で、ペットボトルをハサミで分断する
3. ハサミで下部の側面を、丸くくりぬく
4. 上部を逆さまにして下部にはめると完成。切り口には、ビニールテープを貼りましょう



注意するもの

1. ペットボトルの上部をハサミで分断し、切り口にはケガ防止のためにビニールテープを貼る
2. 底にきりで穴を8〜10か所あける



寒さや霜に当たると傷んでしまう野菜が多いですが、ホウレンソウは逆に甘くておいしくなる貴重な葉物野菜です。寒い時期なので、タネまきから収穫までには2、3か月ほどかかります。

ペットボトルで野菜を育ててみよう

土の量が限られ、根の伸長が制限されますが、場所を取らず、狭いプランタでも野菜作りが可能です。