

■ EM野菜の作り方 1 ■

ホウレン草

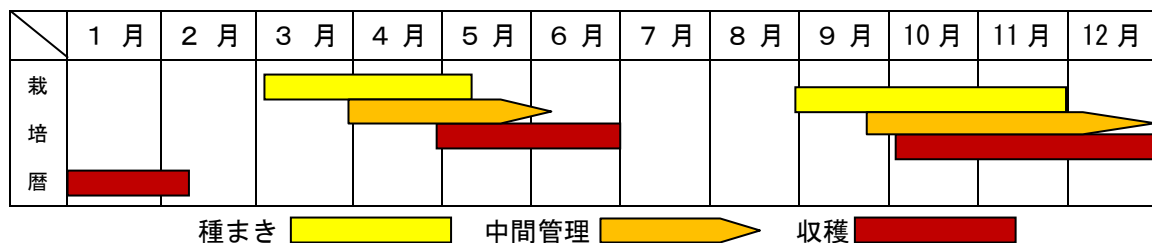
科目：アカザ科 原産地：コーカサス地方

【特性】

* 発芽適温・15～20℃ * 栽培適温・15～20℃ * 最適 PH・6.5～7.0

- ・寒さに強く、夏の暑さは苦手。
- ・栄養価はビタミン類、鉄分、ミネラルが豊富に含まれ、緑黄色野菜の王様とされています。
- ・品種が非常に多い野菜です。葉の切れ込みが深い東洋種と、葉が丸く厚みのある西洋種、及びそれらの雑種に大きく分けられます。
- ・春まきは西洋種が適しています。
- ・種まき～収穫まで、春夏は40日前後、秋冬は60～90日前後かかります。
- ・冬収穫のホウレン草は、寒さへの抵抗力を高めるため細胞内の糖度が上がるので甘みが増しておいしくなります。

栽培カレンダー



栽培方法

1. 畑の準備

2～3週間前に畝作りをします。水はけの悪いところは高畝を、水はけの良いところは10～15cmの低畝にします。

ホウレン草は酸性土を嫌います。種まきの2～3週間前に畝全体へEM活性液原液を撒布しておくといいでしょう。

2. 種まき

- ① 発芽を良くするため、一晚種をEM活性液 1000 倍稀釈液に浸けておきます。（種皮に発芽抑制物質が含まれていて発芽が揃わない場合があります）
- ② 種まきの前後にたっぷりと水やりをします。又、芽が出るまでは土を乾かさないようにします。（寒冷紗などを使う方法もあります）ラインマルチ栽培の方法も良いでしょう。
- ③ 種と種の間は 1 cm 程度になるように「すじ撒き」します。種は比較的大きめなので撒き易いです。



種まき

※種まき時期をずらすと長い間収穫が楽しめます。

3. 中間管理

- ① 土寄せ
胚軸（子葉の下～根）が出てきたら、茎の分かれ目の下まで土を寄せます。
- ② 間引き
他と比べて生育の悪いもの、食害のあるものを、又、混み過ぎている所は透くように間引きます。
- ③ 追肥・水やり
土寄せ、間引き後に追肥と水やりをします。水やりはEM活性液 500～1000 倍稀釈液が良いでしょう。
ラインマルチ栽培では、ラインマルチの上に青草・EMポカシ・EMスーパーセラ発酵Cが載っていますので、ラインマルチの上へEM活性液 500～1000 倍稀釈液をたっぷり撒布します。



土寄せ



間引き

4. 収穫

草丈が 15～20 cm になったら収穫します。

最初は間引きを兼ねて収穫すると良いでしょう。根元からハサミで切り取り、生育の早いものから順に収穫します。



ここがポイント！

1. 寒冷紗を上手に使いましょう

寒冷紗は、本来は遮光の目的に使われるもので遮光率毎に白色・黒色で数種類が販売されています。（不織布を使うこともあります。ちょっと高価ですが、だいたい同じ用途に使われます）

* 寒冷紗を使うメリット

- ・アブラムシなどの発生を予防する
- ・チョウやガを寄せ付けず、幼虫の食害を防ぐ
- ・直射日光に弱い野菜が傷むのを防ぐ
- ・霜の被害を軽減する
- ・暑さ、寒さを軽減し、気温を調整する

2. ホウレン草は酸性土では育ちません

- * 葉もの野菜の中でも特に酸性土壌に弱い性質があります。
- * 中性に近いところでないと発芽、生育が順調に進みません。
- * 逆に、ホウレン草が順調に育つところは、他の葉もの野菜の殆どが順調に育ちます。

【参考】葉もの野菜の最適PH

コマツナ	6.5~7.0	ホウレン草	6.5~7.0	ネギ	6.0~6.5	キャベツ	6.5~7.0
チンゲン菜	6.5~7.0	フダン草	6.0~7.0	ニラ	6.0~7.0	ブロッコリ	5.5~6.5
タアサイ	5.5~6.5	シュンギク	5.5~6.5	ニンニク	6.0~6.5	ツル紫	6.0~6.5
ハクサイ	6.5~7.0	レタス	6.0~7.0	タマネギ	6.3~7.8	クウシン菜	5.5~7.0