

ほうレンソウ(アカザ科)



ほうレンソウは種まきの時期を守って栽培しましょう。
寒くなる前に苗がしっかりするまで育てれば、そのあとは寒さに強い野菜です。
ほうレンソウは大きく分けると、日本ほうれん草という葉がギザギザしたものと、西洋種の丸い葉のものがあります。



▼栽培手順



1

プランターに元肥と土を入れて、しっかりしめさせます。
種をまく部分に、浅くすじをつけ、種をパラパラと入れていきます。
やさしく土をかぶせて、軽くおさえます。
あまり深くめたり、ギュッと土をかためると芽が出にくくなります。
最後にきりふきで、水をかけます。



2

芽が出るまでは、乾燥をふせぐために、ぬれた新聞紙で上をおおっておきましょう。
激しい雨も防いでくれます。
水やりは、芽が出てしっかりするまで、きりふきを使います。
新聞紙をめくって、毎日やりましょう。



3

芽がでてきたら、十分日に当てます。
1日1回、たおれないように低い位置からそっと水やりをして育てます。



4

ほうレンソウのふた葉はおもしろい形をしています。
元気のない芽やまとまってはえてきた部分を間引きしましょう。





5

少しずつ成長してきます。
追肥は、まき肥なら収穫までに1回くらい与えます。
そのとき表面の土を軽くほぐして、株がたおれないように根元に土をよせておきます。
液肥なら10日に一度、水やりの代わりに与えます。



6

1か月半から2か月ほどで収穫できます。
根元からはさみで切り取りましょう。



7

葉に白い小さなつぶが、ついていることがあります。
ハウレンソウのぶんびつ物なので心配いりません。



8

ハウレンソウには、西洋種(せいようしゅ)と東洋種(とうようしゅ)があります。
東洋種は葉がギザギザしています。
西洋種は丸いです。
最近の種は、この2つの品種をかけ合わせているので、1つの株に両方の葉っぱが出てくることがあります。
おもしろいのでかんさつしてみましょう。