

# おうちで簡単！野菜作り

## チャレンジ③「ほうれん草」

ほうれん草も、室内で育てることができます。

(注) 室内栽培では種袋の表記より、収穫までの日数がかかる場合があります。



### 必要なもの：

- ほうれん草の種
- 野菜用の培養土(PH6.0～6.5のもの)
- 化学肥料(チッソ、リン酸、カリウムの含有量がほぼ同じもの)
- 鉢、鉢の受け皿
- ミニシャベル、ミニじょうろ、霧吹き



### (1)土を入れる

ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならす程度にして強く押さえつけないで。

### (2)土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかりと湿らせます。

### (3)土にすじを入れる

種を「すじまき」します。土の表面にミニシャベルで、浅い溝を作ります。等間隔で3本くらいが目安。

### (4)種をまく

種は手でまいてもよいですが、厚紙を使うと簡単です。厚紙を半分に折って折り目に種をのせ、手首をトントン叩きながら、溝に並ぶようにまいていきます。種が重なってしまったら、最後に指か爪楊枝で広げます。

### (5)軽く土で覆う

霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで軽く土をかけ、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

### (6)発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。





### (7)発芽したら明るい場所へ

2日程度で発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにします。



### (8)本葉が出たら土が乾いたときだけ水やりを

まず双葉が、その後、本葉が出てきます。本葉が出るまでは、毎朝1回、霧吹きで水をあげます。本葉が出てきたら、毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ、鉢の受け皿から流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。



### (9)間引きをする

それぞれの株の間隔が3センチメートルくらい開くよう間引きします。なるべく弱々しい株を選んで指で抜きます。



### (10)本葉が4枚から5枚になったら2度目の間引き

それぞれの株の間隔が5センチメートルくらい開くよう間引きします。残りの株がグラグラしないよう、土を寄せて根元を押さえます。

### (11)2度目の間引きが終わったら化成肥料を与える

「すじまき」した株は3列になっているので、列と列の間にミニシャベルですじを引き、そこに化成肥料をまきましょう。まく量は、肥料の説明書に原則、従います。今回は、培養土を約5リットル使ったので、約5グラムを使用しました。



できあがり!

### (12)約2ヵ月後にできあがり

丈が20センチメートルくらいになったら収穫。

★詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。お手軽「キッチン菜園」 [初級編]

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html)



(福井県農林水産部流通販売課)