

じ ぼ さんぶつ 地場産物だより ~ほうれん草~

メイドイン みやこ プロジェクト

2017年2月 NO.4 みやこ町学校給食小委員会



メイドインみやこプロジェクト

このプロジェクトは、みやこ町内で作られたおいしい野菜をみなさんに食べてもらおうとする取組です。

ふゆ かん しゅん あじ 冬を感じる旬の味

緑黄色野菜の代表格「ほうれん草」は、野菜の中でも栄養価が高く、鉄分が多く含まれています。また、「ほうれん草」に含まれるビタミンCは、夏場より旬の冬の方が3~6倍多いといわれています。

今回は、2月に給食用の「ほうれん草」を届けていただいている生産者の草野さんにお話をうかがってきました。



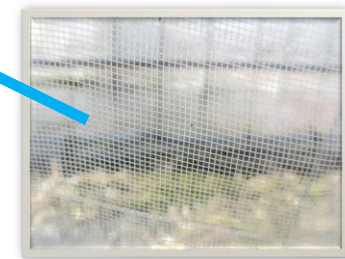
生産者：勝山の草野秀行さん

同じ時期に種をまいても、収穫の時期がずれるように「ほうれん草」の品種を使い分けています。このハウスでは、クロノスほうれん草(左側)とオシリスほうれん草(右側)という品種を11月末にまきました。



×12棟

草野さんは、12棟のハウスでほうれん草を栽培しています。ほうれん草は、強い雨が降ると、土の中の水分が多くなりすぎたり、葉が泥で汚れたりすることで、病気が発生しやすくなります。それを防ぐためにハウスでの栽培が適しているそうです。また、草野さんの徹底した管理や防虫対策により、今の時期はほとんど農薬を使うことなく栽培できているそうです。



防虫ネットを使用し、虫がハウスに入らないようにしています。

芽が出てきたら、力キの殻をまきます。力キ殻に含まれるミネラルなどで土を中和する他、土の乾燥を防ぐ効果があるそうです。そして、水を欠かさない栽培をすることによってシュウ酸の量を減らすことができるそうです。(さらに調理する時は、ほうれん草をサッと茹でて、水にさらし、アクを適度にぬくことで、本来の味が生き、尿路結石等の原因となるシュウ酸を減らすことができます。)

ハウスの横にノズルがあり、水が全体にいきわたるようにまかれています。



力キ殻

▲クロノス(左)とオシリス(右)はどちらも寒さに強い品種です。

収穫する時は、土の中にハサミを入れ、根を切ります。また、寒すぎると茎が折れてしまうため、今の時期は午前10時~昼過ぎくらいに収穫するそうです。



たい肥(牛ふん)を十分混ぜて、栄養のあるふかふかでやわらかい土をつくっています。そのこだわりの土だからこそ、まっすぐに根がのび、元気な「ほうれん草」が育ちます。