



みやこ町では、学校給食で地産地消（地域でできたものを地域で食べる）に取り組んでいます。みやこ町でできている野菜を知り、味わって食べてください。みやこ町の農家の方などを知ってもらうために、地場産物だよりで紹介していきます。

ほうれん草名人 久松 和子さん

そうめいじん

ひさまつ

かずこ



ハウス棟分の
ほうれん草を10日間で
約200kg 収穫します。

7棟のハウスで一年中栽培。



収穫する時は、
土の中にハサミ
を入れ、根を
切り取ります。

久松さんのほうれん草畑（ハウス）はどこ？ みやこ町勝山大久保です。



おいしいほうれん草作りのコツについて

「土作り」では、もみ殻を加えています。土がやわらかくなり、水はけもよくなるため、ほうれん草が元気に育ちます。この時期（冬）の収穫では、寒すぎると茎が折れてしまうため霜が降りる時間はさけて収穫します。土作りはお父さん（夫）、収穫は私（妻）の担当です。



ほうれん草作りの大変なこと

安心して食べてもらえるように出来るだけ消毒をしないで育てています。そのため、気温が高くなると虫がつきやすくなります。虫食いがあるものは選別し除くため、収穫量は減ってしまいます。

おすすめの食べ方



冬どりのほうれん草は甘みがあります。さっと茹でて水にさらして「お浸し」にするのがおすすめ。ほうれん草本来の味がよくわかります。「ごま」や「えのきたけ」を加えても美味しいですよ。

久松さんから小学生や中学生のみなさんへのメッセージ

栄養価が高いといわれているほうれん草。がんばって作りますので、食べてくださいね。