

# 奈良の食だより

学習会  
Ver.



みなさん、こんにちは！奈良県豊かな食と農の振興課です。日頃より、安心・安全で美味しい給食づくりにご尽力くださりありがとうございます。

例年、当課では産地県学会や料理講習を開催し、学校給食関係者のみなさんにご参加いただいていたのですが、今年は新型コロナウイルス感染症予防として、書面開催とさせていただくことになりました。本学習会では、給食でも取り入れやすいホウレンソウの栽培方法と、奈良県で多く出荷されている野菜を紹介します！

## 1. ホウレンソウの栽培方法

秋に種をまいて冬に収穫する“秋まき”は、虫が少ないので栽培が比較的易しいです。児童・生徒のみなさんと一緒に栽培した野菜を給食に取り入れてみてはどうですか？  
※実際に栽培を始める際は、近隣の農家の方などに協力してもらうのもオススメです。



### ～基礎知識～

(野菜の特徴)

ホウレンソウは、日が長くなると花をつけます。中央アジアはコーカサス地方で生まれ、ペルシア地方へ伝わり、そこから中国へ広がった東洋種と、ヨーロッパへ広がった西洋種があります。

生育適温：15℃～20℃ ※-10℃～-15℃でも耐える

発芽適温：15℃～20℃ ※4℃～35℃で発芽可能

(種まきの時期)

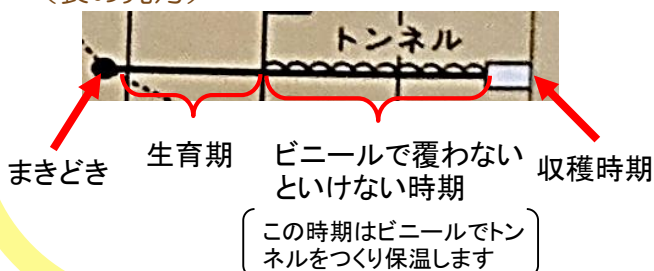
**種まきは9月～10月まきがオススメです。**

購入した種が入っている袋のまきどきにあわせて種をまいてください。

**△種まきの時期を間違えると病気や虫の被害が多くなったり、花が咲いてしまうので注意してください。**

拡大

(袋の見方)



[写真] 種袋の裏面

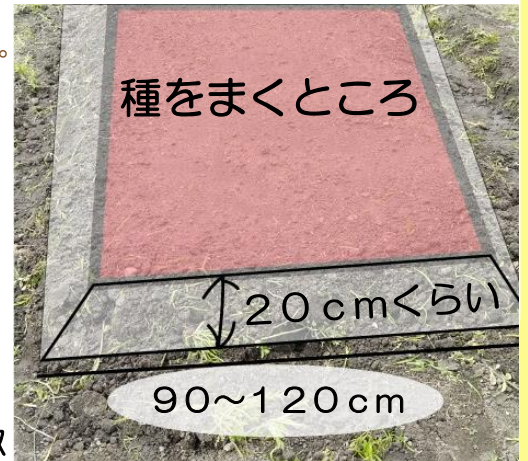
## ～畑の準備～

(土づくり)

- 種まきの2週間ほど前に、1㎡当たり完熟堆肥2kg、苦土石灰150g、化成肥料100gを全面に施し、よく耕して、ふかふかな土にしてください。  
(雨が降る前日がオススメです。)
- ハウレンソウは土の下に長い根を伸ばすので、深めに耕してください。  
完熟堆肥、苦土石灰、化成肥料はホームセンターで入手できます。



- その後、幅90～120cm、高さ20cm程度の畝※を作ります。  
排水の悪い場所では、先に記した高さより少し高めめの畝をつくりましょう。
- ※畝とは、土を盛り上げた細長い土台のことです。  
ハウレンソウの場合は、畝の上は平らにしましょう！！



[写真] 畝

## ～種まき・水やり～

- 上記で作った畝に、幅10cm程度のまき溝を作ります。  
深さは3cmくらいで、深いところ浅いところができないよう均一にしてください。  
まき溝を複数作る場合は、間を20cm空けてください。
- まき溝の土から水が染み出るまで十分に水をまきます。
- 種をまっすぐ均等にまき、その上から厚さ5mm程度土をかぶせます。
- 発芽するまでは土が乾かないように、こまめに水やりをしてください。
- およそ1週間ほどで発芽します。



※いろいろな色の種がありますが農薬をまぶしてあるためです。

[写真] 種まきの方法

## ～発芽したら～

発芽したハウレンソウは、写真のように濃い緑色で、双葉がうさぎの耳のように長いのが特徴です。雑草と間違えて抜かないよう、注意してください！

(管理のポイント)

- 雑草が生えてきた時は、こまめに引き抜いてください。
- 虫がついていたら取り除いてください。



【写真】発芽したハウレンソウ

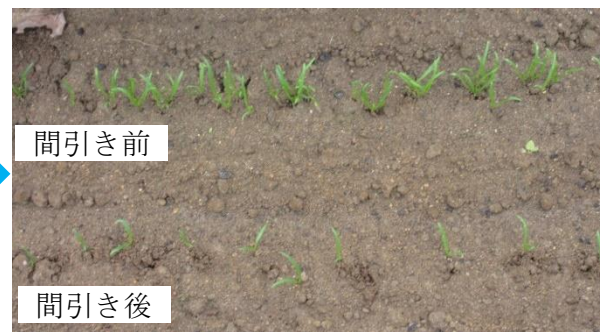
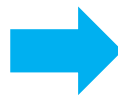
## ～間引き～

間引きとは、農産物が育ちやすいように、密生している芽を適切な密度になるように抜き取ることをいいます。生育初期はやや密生させた方が生育が良好ですが、間引きが遅れると、茎などがムダに伸びてしまい品質低下の原因となってしまいます。

- 本葉2～4枚の頃、株の間が5～7センチになるよう、1回もしくは2回に分けて生育の遅い芽や葉形の悪い芽、混み合っている部分の芽を引き抜くか地際でちぎります。必要な株間が分かりやすいよう、物差しになるものを用意するか、「指3本分」などを目安にすると良いでしょう。
- 畑の水はけにもよりますが、雨が5日程度降らず土が乾いて、屋間にハウレンソウがちょっとしおれていたら水やりをしましょう。



【写真】間引き中の様子



【写真】間引き前後の様子

## ～収穫～

草丈が25cm程度になれば収穫します。

- 株全体を手で優しくつかみ、地際がみえるようにします。
  - 地中に埋まっている株元より下の根部をハサミで切り取ります。
- △ 葉が折れないよう、ていねいに扱います。  
♯ 土がやわらかい場合は引き抜きによる根付き収穫もできます。



【写真】収穫の様子

## 2. 奈良県産野菜の出荷量ランキング

学校給食では、決まった時期に決まった量が必要なため、安定して入手できる野菜が必要ですね。そこで、奈良県内で栽培されている野菜のうち、出荷量の多い野菜から順に紹介していきます！

### 1. ナス

1番多い野菜は、ナス！ 奈良県の出荷量は4,570トンです。

生産地：県内全域

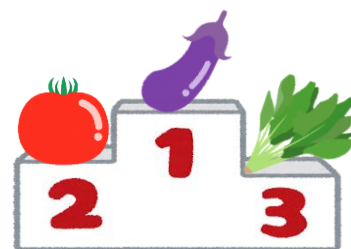
出回り時期：4月上旬から10月下旬頃

### 2. トマト

次に多い野菜はトマト！ 奈良県の出荷量は3,250トンです。

生産地：天理市、大和郡山市、五條市、曽爾村 他

出回り時期：3月下旬～10月上旬



### 3. ホウレンソウ

3番目に多い野菜はホウレンソウ！ 奈良県の出荷量は2,820トンです。

生産地：県内全域（宇陀地域で多い）

出回り時期：周年

4. ネギ 出荷量2,320トン

5. いちご 出荷量2,100トン

6. だいこん 出荷量2,000トン

7. きゅうり 出荷量1,470トン

8. すいか 出荷量1,070トン

出荷量に関するデータは、近畿農政局の「kinki 農林水産省統計 令和元年度野菜、収穫量全国上位の作付面積、収穫量及び出荷量（主産県）」を引用しています。

## 3. おしらせ

当課で発行している『奈良の「食」カタログ』を皆様にお配りいたします。県内の主要な農畜産物の特徴や生産地、出回り時期などが載っており、奈良県食材の入門書となっておりますので、ぜひ参考にご覧ください！ご入用の方は下記連絡先までご連絡ください。

お配りさせていただくのは、2019年改訂版となっております。最新のものは当課ホームページからダウンロードしていただけます。



< 発行 > 奈良県食と農の振興部豊かな食と農の振興課

販売・流通係 担当：森重（TEL. 0742-27-5427）

★本紙は当課HP（右のQRコードからアクセス！）にも掲載しています。

