

SPINACH

葉茎菜類

ほうれんそう



県内南北産地から通年出荷

兵庫県南部の産地のほか、夏場の需要に対応するため、北部の但馬地域・おおや高原の栽培も増えています。

最近ではサラダほうれんそう、茎部分がカラフルなほうれんそうなど多くの品種が手に入るようになりました。

ほうれんそうは非常に栄養価の高い野菜です。特に鉄分は100g中3.7mgと、ほかの野菜と比べて圧倒的に多く含まれています。

出荷時期

通年

神戸西

神戸市西区



都市近郊の立地を生かし栽培 露地と施設栽培で通年出荷

ほうれんそうは神戸市西区全域で栽培され、都市近郊の立地を生かして夏場を除く年間を通じて市場に供給されています。ビニールハウスによる施設栽培と露地栽培を組み合わせて、周年栽培されています。

主な産地は伊川谷町、玉津町、平野町。JA兵庫六甲が事業主体となり、軽量鉄骨ハウスなどの導入を進め、施設野菜の産地育成、認定農業者の経営規模拡大による農業経営の安定化が図られています。

軟弱部会ほうれんそう栽培

者は70名で構成されており、土作りに配慮し、化学肥料・化学合成農薬の削減に力を入れています。鮮度と食味にこだわり、品種選定をしています。糖度・抗酸化力・ビタミンC・硝酸態窒素のデータを活用した栽培も今後視野に入れています。年間約20tが量販店や小売店へ流通しています。また環境負荷軽減の取り組みとして、通いコンテナを利用しています。

神戸市ブランドの「こうべ旬菜」に認定され、こうべ版GAPに取り組んでいます。



大正末期から栽培開始

兵庫県で、ほうれんそうが商作物として栽培されたのは、大正末期からです。以降、瀬戸内海沿岸地域を中心に栽培面積が増え、昭和39年には過去最高の568haに達しました。この頃神戸市西区でも産地規模の拡大や施設化が進展し、県内最大の産地となりました。

神戸市では、本格的なほうれんそうの栽培は昭和30年代後半から始まり、集団的な産地が形成されてきました。露地栽培がメインで、当時の栽培では夏季はすいか、冬季ははくさい、その間にほうれんそうという形でした。出荷先は明石市場がメインで、個人出荷が大半を占めていました。その後、すいかやはくさいの栽培が減るにつれ、ほうれんそうを含む葉物野菜の栽培が増加しました。現在、品質や収量の増加に取り組んでいます。

昭和50年代に入ってから施設化が急速に進み、施設での栽培がされるようになりました。



豆知識

ほうれんそうといえばおひたし。元禄時代の井原西鶴の小説にも登場します。昭和初期までの日本で食べられていたほうれんそうは、葉肉が薄くあくの少ない東洋種。一方西洋種は葉肉が厚くてくずれにくいもので、バターいためなどの高温の調理に適しています。最近では東洋種と西洋種を交配した品種が育成されて、一年中栽培されるようになり、調理の用途が広がりました。



野菜おじさんからひとこと

ほうれんそうはヒユ科(アカザ亜科)の野菜。原産地は中央アジア。日本へは中国を経て、江戸時代に伝来したのが東洋種。明治時代に欧米から導入されたのは西洋種。東洋種は葉に切れ込みがある剣葉で、寒さに強く、株元が赤く、味が良いのが特徴。秋まき栽培に適しています。西洋種は葉に切れ込みが少ない丸葉で、抽だい(トウ立ち)が遅いのが特徴で、春まきに適します。最近、各種苗会社から秋、春ともに蒔ける中間葉の品種が多くなりました。終戦直後に生まれた人は、ほうれんそうといえば、ポパイを思い浮かべます。物語はほうれんそうを食べると超人的パワーを出すセーラー服の小男ポパイと、その恋人オリブ、そしてポパイの天敵である大男ブルート(ブルーナス)の3人をめぐるコメディです。ポパイの漫画が誕生したアメリカでは、「ほうれんそう嫌いの子どもをなくすために、わざとポパイに食べさせた」という説もあります。

購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 神戸西宮農総合センター TEL.078-961-1277

西宮市／尼崎市／伊丹市

阪神



葉が大きく、冬に増す甘み 季節に合わせた栽培の工夫

西宮・尼崎・伊丹は大阪・神戸の大都市に近い立地条件を生かし、長距離輸送に向かない葉物野菜を集中的に栽培する、典型的な近郊農業が行われてきました。同地区は全般に砂質土壌の畑が多く、根張りが良く、葉が大きいほうれんそうが育ちます。特に冬には寒さに当たって甘みが増し、おいしくなります。

品種は地域により異なりますが、「プリウス」「ハンター」「ヴィジョン」「ミラーージュ」「クノス」など、どの品種も葉の色が濃く、草姿は立性で、作業性のよい品種です。

阪神地域の葉物野菜の主力品目はほうれんそう・こまつな・しゅんぎくで、年間を通じて収穫を途絶えさせない、計画的な播種、品種選定が行われています。播種を行う場合、高温期は発芽が揃うまで遮光などによって地温を下げ、厳寒期は地温確保のためにべたがけを行うなどの工夫がなされています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 阪神営農総合センター TEL.072-773-5177

姫路市／たつの市

兵庫西



葉物野菜栽培の好条件揃う 軟弱野菜研究会結成、品質向上へ

姫路市は都市近郊であり、姫路卸売市場が近く、好適な土壌であるという3条件に恵まれ、葉物野菜の生産が盛んです。

ほうれんそうは、市南部の平野部から北部の山間地域まで、気候の異なる幅広い地域で栽培されています。主な産地は兼田・谷内・興浜・林田・今宿・妻鹿。ハウス栽培と露地栽培があり、ハウスでは葉のやわらかいものが夏場を除き周年出荷。露地では、冬場は甘みが増しポリウムのあるものが出荷されます。また、小さな目のネットや不織布で害虫の侵入を防いだり、粘着版で害虫を捕まえたりと、農業を減らす工夫をしています。

平成11年には市内3農協単位で軟弱野菜研究会が結成され、上部組織・姫路市軟弱野菜研究会も誕生しました。消費者の期待に応えようと、厳格な栽培基準を守り、高品質で低農薬の葉物野菜を市場に安定的に供給しています。これらは、兵庫県認証食品の認証を得ており、量販店や直売所に並びます。

たつの市御津町の成山新田の広大な干拓地は、通気性・排水性に優れ、土壌温度も高く、野菜栽培に適しており、ほうれんそうが栽培されています。



【姫路市のほうれんそう】
JA 兵庫西 姫路東部営農生活センター TEL.079-264-6971
姫路大同青果(野菜部) TEL.079-224-3611

【たつの市のほうれんそう】
JA 兵庫西 揖龍営農生活センター TEL.0791-66-3111

購入の問い合わせ

明石市／加古川市／稲美町

東播



夏以外周年で出荷 昭和50年代に施設化が盛ん

東播地区は瀬戸内海に面した温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、ほうれんそう栽培は古くから行われていました。

昭和50年代にビニールハウスの施設化とともに盛んに栽培されるようになりました。春播き、晩春播き、秋播き、晩秋播きと栽培することで、盛夏以外、年間を通じて出荷されています。鮮度と品質にこだわって栽培されており、出荷は市場中心で、品質は高い評価を得ています。一部のほうれんそうは、ひょうご安心ブランドに認証されています。



購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787

たじま

養父市



安全・安心に配慮した人気商品 有機農産物は全量コープこうべへ

兵庫県北部、但馬地域南西部の養父市大屋町のおおや高原で栽培されているほうれんそうは、ひょうご安心ブランドと、有機JASを取得。安全・安心に配慮したほうれんそうとして、消費者から高い評価を得ています。

兵庫県営農地開発事業として、昭和53年から10年の歳月をかけて標高500m、700mのおおや高原に、農地が造成されました。現在は約300棟のビニールハウスが並び、ほうれんそうなどを栽培しています。平成3年からコープこうべと契約し本格的に有機栽培を開始。有機野菜の全量が、JAを通じてコープこうべに出荷されます。

地元のおおや堆肥センターの牛ふん堆肥と有機肥料のみを使用し、土づくりと周辺環境への配慮を重視しています。雨よけハウスや防虫ネット、手作業などのさまざまな工夫で病害虫を防除して、農薬を使用せずに栽培。平成12年に有機JAS認証を受け、「有機農産物」の生産を続けています。



購入の問い合わせ JA たじま 営農生産部 特産課 TEL.079-662-4146



ほうれんそうの白和え

材料/4人分

ほうれんそう	1/2わ(100g)	A	砂糖	大さじ1強
にんじん	60g		酒	大さじ1
干しいたけ	中2枚		薄口しょうゆ	大さじ1 1/2
板こんにゃく	1/2枚		みりん	大さじ1
だし(干しいたけのもどし汁含む)	1カップ		塩	小さじ1/3

炒りごま(白)	大さじ2
【和え衣】木綿豆腐	1/2丁(約200g)
白みそ	小さじ2

①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして20~30分程おき、水切りする。②干しいたけは戻して軸を除き、薄切りにする。にんじんは3~4mm幅の細切りにする。こんにゃくはしょうゆ少々(分量外)を加えた湯で1~2分ゆで、3cm長さの細切りにする。③鍋にだしを沸かして②を入れ、フタをして中火弱で1~2分煮る。④フタを取って①を加え、煮汁がほとんどなくなるまでいり煮にする。煮汁ごとバットに移し、粗熱を取る。

※移す煮汁の量は大きじ1~2が目安。白和えは傷みやすいので、粗熱を取るのも大切。

⑤ほうれんそうはゆで、冷水にとって水気を絞り、3cm長さに切る。再度しっかり水気を絞って④に加える。⑥すり鉢で炒りごまをすり、白みそを混ぜ合わせる。①の豆腐を新しいキッチンペーパーに包み直し、手でつぶしながら加える。へらですり鉢になすりつけるように混ぜる。⑦⑥に⑤を加えてよく和える。味をみて、塩少々(分量外)で味を調える。

※すり鉢がない場合、すりごまを使い、豆腐はゴムベラで滑らかにつぶす。※豆腐はものにより硬さが違うので、だしや④の残り汁を適宜加え、好みの柔らかさになるまで使うと良い。※より滑らかに仕上げる為、豆腐に火が入っていないので腐りやすい。

ほうれんそうの冷製ポタージュ

材料/4人分

ほうれんそう	1/2束
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
セロリ	10g
無塩バター	30g
チキンブイヨン	300cc
塩・こしょう	少々

①ほうれんそうは水洗いし、ざく切りにしておく。②たまねぎとじゃがいもは薄くスライスし、サラダオイルまたはオリーブオイルとバターでじっくり炒める。③チキンブイヨンを加え、30分程煮込む。④③に①を加え、3分程煮たらミキサーへ移し、塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫で冷やす。⑤冷やしておいた器に盛り付け、お好みで生クリームなどをトッピングする。



栄養たっぷり、和風に洋風と広い用途



鯛のポワレ ほうれんそうのソース

材料/4人分

鯛	4切	トマト	12切
オニオン	1/4個	シャンピニオン	4個
オリーブオイル	適量	カイエンペッパー	少々
ニンニク	少々	塩・こしょう	少々

【アンチョビーバター】作りやすい分量

バター	850g	アンチョビー	85g
大葉	28g	生パン粉	255g
オリーブオイル	適量	タイム	3枝
ニンニク	2片	塩	5g
白こしょう	ムーラン		4回

【ほうれんそうソース】作りやすい分量

ほうれんそう	200g	ブイヨン	250cc
オリーブオイル	15cc	バター	15g
生クリーム	少量	塩・こしょう	少々

①鯛の皮に切り目を入れ、オリーブオイル・カイエンペッパー・塩・こしょう・ニンニクのラッペの中に皮を下にして漬ける。②フライパンで①の鯛を焼いて、オニオン・シャンピニオン、トマト・アンチョビーバターをのせて、サラマダーで仕上げる。③ほうれんそうは葉の部分塩ゆでし水気をきり、粗切りにカットする。④ミキサーに③とオリーブオイル・ブイヨン・オリーブオイルを入れて廻す。⑤④を漉して鍋に入れて、塩・こしょう・バター・生クリームで味を調える。⑥皿に⑤のソースを流し、②の鯛を盛りつける。