

房総 だより

(農)房総食料センター

千葉県山武郡横芝光町上原 368-1

<http://www.boso.or.jp/>

☆産地情報をお知らせします。

発行：2019年2月1日

野菜よもやま話

ほうれん草

ほうれん草は季節によって栄養価が大きく変わります。『五訂食品成分表』でビタミンCの含有量を見ると、夏採り（20mg）に比べて冬採り（60mg）の方が3倍も多くなっています。なぜ、寒い時期の方が栄養面で優れているのでしょうか？

野菜に含まれるビタミンCは光合成によって作られる糖を材料に生成されるので、光合成とビタミンCは深い関係があります。光合成が活性する条件は野菜の種類や環境によって大きく変わります。ほうれん草の場合、夏場の強すぎる太陽光は大の苦手ですが、冬場は低温の中で柔らかな太陽光を浴びながら光合成が着実に行われます。

また、収穫までの栽培期間の長短も野菜の栄養価を大きく左右します。高温下で水分をどんどん吸いながら育つ夏場は、種まきから収穫までひと月足らずですが、2月に収穫する分は種をまいてから3カ月もかかります。“冬の太陽光と時間”という自然の恵みを受けて育った露地栽培のほうれん草。じわじわと光合成しながらゆっくり育つことで、良質の栄養素や甘みが蓄えられていきます。



柔らかい冬の長ネギや春のにら、みずみずしい初夏のトマト等、自然の中で育つ野菜達には四季折々の魅力がたくさん詰まっています。品種改良や栽培技術がどんなに進歩しても、引き出すことができない持ち味でしょう。

少しでも太陽光を浴びようと、冬のほうれん草は葉を横に広げます。冬場の栽培では、寒さから守るためにビニール資材を畝の上から掛けて育てます。