

ほうれん草

ホウレンソウ

ヒユ（アカザ）科

参考文献

日本ソムリエ協会編（2014）. 野菜と果実の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION 株式会社
近藤卓志編（2003）. 野菜のソムリエ 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準											
		少											多
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれん草	産地												
	岩手												
	秋田												
	茨城												
	群馬												
	埼玉												
	東京												
	長野												
	静岡												
ちぢみ・寒じめ	岩手												
	茨城												
	群馬												
	長野												
サラダ	茨城												
	群馬												
	埼玉												
	千葉												
	静岡												

○1年で最も糖度が高いほうれん草は？

ほうれん草の生育適温は10～20度で、0度になると生長が停止する。低温期になると自己防衛機能が働き凍らないように自ら体内の水分を減らし糖を高めるので、マイナス10度前後までの寒害には耐えることができる。そのため、冬の時期の低温でじっくり育ったほうれん草は、1年のうちで最も糖度が高くなるといわれている。

ほうれん草

大きく分けて、東洋種と西洋種がある。

東洋種は葉先が尖っていて葉肉が薄い。

甘味もあり、アクが少ない。

歯ざわりが良いのが特徴。

西洋種は葉先が丸く肉厚。切れ込みが少ない。

現在は、この2つの中間種が多く出回っている。



ちぢみほうれん草・寒じめほうれん草

12～2月に冬期限定で出回る平たいほうれん草。

ちぢみほうれん草は冬の霜に当て

じっくり育てることで糖度10度以上を誇る

強い甘味が生まれる。また、寒じめほうれん草は

収穫間近になった菜っ葉を冷たい風に当てる栽培方法である。



サラダほうれん草

生食用に改良された品種で、葉がやわらかくアクが少ないため、下茹での必要がない。

茎は細めで長く、葉肉はやわらかく薄い。



ほうれん草

ホウレンソウ

ヒユ（アカザ）科

○産地情報

ほうれん草は冷涼な気温を好み暑さに弱いため夏期は高冷地で栽培されている。夏まきと秋～春まき品種があり、夏は約30日秋～春は約50日で収穫される。

岩手：春から夏にかけて吹く、海からの冷たく湿った偏西風による冷涼な気候を活用し、夏期を支える産地。

茨城：年間通して安定した入荷だが、冬期、特に年明けにピークを迎える。

群馬：一般的なほうれん草の大産地。冬期のちぢみほうれん草も出荷している。

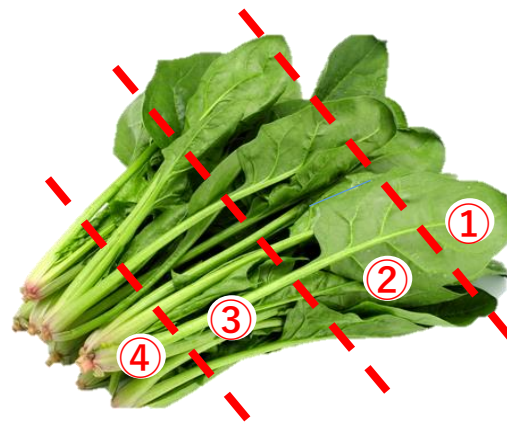
埼玉：冬期を中心に入荷している、関東の大産地のひとつ。

東京：地場物として人気があるだけでなく鮮度・品質も良いため、都外へも多く出荷されている。

○ほうれん草の保存方法

保存	生	ポリ袋などに入れて乾燥を防ぎ、根を下向きに冷蔵庫で立てて保存
	冷凍	かために茹で、水気を取ってラップに包んで保存

○ほうれん草の選び方



①葉先

葉先がピンッと張っていて緑が鮮やかなもの

②葉

葉が下のほうから密集して生えているもの

④根

根の切り口が大きくて新鮮なもの

③茎

適度な太さでしっかりしているもの

○ほうれん草のシュウ酸とは？

ほうれん草にはアクの成分となる「シュウ酸」が含まれており、これがえぐみの原因になる。

このえぐみを緩和するには、熱湯で茹でた後、水で冷やすことが大切。茹でる際は、根元に十字の切れ目を入れると土が落ちやすく、火も通りやすい。

炒め物などをする場合も、あらかじめ下茹でしておくとおくが抜け食べやすくなる。ただし、茹ですぎたり、水にさらしたりしすぎると栄養素が流れてしまうので注意が必要。