SPINACH
ほうれん草

野菜くらぶの **野菜百科**

私たちが 育てています。

青木茂　鈴木勝行　グリンリーフ　諸田幸　林美之　竹内功二　宮田徳彦

井上嘉輝　山田浄　加藤昇　真下亀作　野元悠太　綿貫利彦

■ほうれん草部会の方針■

■月１回のほ場回り

ほうれん草の部会は、葉物軽量部会となります。ここでは毎週部会を開き、月に１回はほ場（畑）回りをしています。

■笑美のこぼれる野菜づくり

おとなから子どもまで、食べたら笑美(えみ)のこぼれる野菜づくりをめざしています。

■感動的な野菜づくり

食べて健康になり、もう一度食べたくなる感動的な野菜を作るために、日々努力を重ね、野菜作りに自信を持っています。

●除草剤なしの宿命

除草剤を使わない野菜くらぶの畑では、雑草も元気。その中からほうれん草だけをどう素早く採るかが、プロのワザ。一度お見せしたいくらいです。

畑で知る　おもしろ知識

●早朝の水滴

早朝、ほうれん草の葉先にはキラキラ輝く水滴が。これはほうれん草が、土からたくさんの養分を吸収していることのあかしです。

●朝夕の収穫

朝収穫と夕方収穫の違いは一目瞭然。朝収穫のほうが鮮度がいいのです。でも実は夕方収穫のものは栄養が高いという調査結果が。どちらも捨てがたいですね。

私たちの こだわり はここ！

除草剤、農薬、化学肥料を使わず、栽培しています

除草剤を使わず、伸びた雑草は刈っています。施肥設計、使用肥料の選択を土台として農薬・化学肥料を使用せず、有機質肥料と防虫ネットで育てているので、生でもOK。

高原の昼夜の温度差を利用し、栄養豊かなほうれん草を

高原特有の昼夜の気温差を利用して、昼間は葉を伸ばし夜はじっくり実を太らせています。すると葉肉の厚い、よく締まったほうれん草ができます。おいしさはもちろん、栄養価の高い野菜をお届けします。

冬～春は、あえて露地栽培。寒さにあてて甘くします

昼夜の温度差に加え、北からの風にあたる夏秋のほうれん草には、高原特有の甘さが。また雪に埋れ、霜にあたって強く育つ冬のほうれん草は、とても甘くなります。

ほうれん草 STORY

知る　知る

原産はイラン。冷涼な気候が最適

イラン原産で、シルクロードを通って十七世紀に日本に渡来したといわれます。気温が高いと花や実をつけやすい野菜です。日本では全国で栽培されていますが、北海道、山形、群馬など比較的涼しい地域で作られています。

摂る　摂る

鉄分だけではない、栄養素が魅力

貧血防止や虚弱体質に効果のある鉄分は、１００ｍｇ中３．７ｍｇと牛のレバーに匹敵するほど。抗酸化作用のあるβカロテン、美肌効果のビタミンＣ、体内の塩分量を調節し高血圧予防に効果のあるナトリウムなど、栄養豊かです。

食べる　食べる

シュウ酸があるので、アクを抜くと美味

ほうれん草には、エグ味のもととなるシュウ酸が含まれるため、ゆでこぼしてアクを抜くとおいしくいただけます。熱湯でゆでて水で２～３回洗い流せば、アク抜きもできて、栄養の流出が少なく、どんな料理にもあいます。

野菜くらぶ YASAICLUB