

ほうれんそう

品種が豊富で真夏と真冬を除けばほぼ1年中収穫可能。

ワンポイント

乾燥させないようにたっぷりと水やりしましょう。

初心者でも作れる簡単野菜づくり!

ほうれんそうを作ってみよう。

1 種まき

3~5月

9~10月

重ならないよう
0.5cm~1cm
間隔で。



●土は浅くかぶせて上から軽く押さえ水をたっぷりと与えます。

2 間引き

3~5月

9~11月

発芽が揃ったら株間3cmに。

3 追肥・中耕

3~5月

9~11月

土に空気を含ませるように
耕す。

4 収穫

10~15cm程度に
育ったら収穫に適期。

●長く置くと葉も茎も硬くなるので早めに収穫します。



ほうれんそう

品種が豊富で真夏と真冬を除けばほぼ1年中収穫可能。

ワンポイント

乾燥させないようにたっぷり水やりしましょう。

初心者でも作れる簡単野菜づくり!

ほうれんそうを作ってみよう。

1 種まき

3~5月

9~10月

重ならないよう
0.5cm~1cm
間隔で。



●土は浅くかぶせて上から軽く押さえ水をたっぷり与えます。

2 間引き

3~5月

9~11月

発芽が揃ったら株間3cmに。

3 追肥・中耕

3~5月

9~11月

土に空気を含ませるように
耕す。

4 収穫

10~15cm程度に
育ったら収穫に適期。

●長く置くと葉も茎も硬くなるので早めに収穫します。

