



# ホウレンソウ

spinach

産地  
福山市箕島町など

収穫期  
9月～5月

### 栄養の王様

#### 貧血予防に役立つ野菜

食べた元気になるポパイのイメージ通り、ホウレンソウは緑黄色野菜の中でも栄養価抜群。鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類と、鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を促すとされる葉酸とビタミンB群などが豊富で、貧血の予防にも効果があるといわれます。冬の露地物は特に栄養が豊富です。

### 生産者の声

#### 真心込めて育てます

「箕島担い手育成協議会」の新規就農者募集がきっかけで、2011年4月に就農しました。両親と一緒に栽培しています。「ふくやまSUN」が目印なので、ぜひ味わってみてください。

箕島園芸組合  
ホウレンソウ部会  
若井 克司さん

「ふくやまSUN」の文字が目印

管内全域で栽培される、栄養価抜群の野菜  
福山市箕島町は砂地を利用した一大産地

栄養価抜群のホウレンソウは古くから、葉が厚く丸みを帯びている「西洋種」と、葉が薄く切り込みが多い「東洋種」が栽培されてきました。現在では、この2つの中間で一年中栽培することができる「二代雑種（丸葉系・剣葉系）」が開発され、市場に多く出回っています。JA福山市管内でも広い地域で栽培されていて、産直市やスーパーのインショップなどに並んでいます。中でも、福山市南部の箕島町は、ホウレンソウの一大産地。栽培に適した水はけのよい砂地を利用して、9月から5月にかけて露地とビニールハウスで栽培し、茎と葉がしっかりと日持ちのよいホウレンソウを作っています。

### 栄養の王様

#### 美肌づくりのパートナー

ミカンには身体の抵抗力を高め、シミ・そばかす予防も期待できるビタミンCがたっぷり。新陳代謝を活発にさせ、肌にハリを与えるビタミンAも多く、美肌づくりの強い味方です。食物繊維のペクチンが豊富なすじや薄皮と一緒に食べれば、便秘予防や整腸効果も期待できます。

### 生産者の声

#### 自慢の柑橘類を食べてみて

普通温州やはるみ、清見、いしじ、八朔などを育てています。昨年の夏は雨が少なく、ポンプで水を汲み上げて散水するなど苦労しました。「広島みかん」のラベルを見かけたら、一度食べてみてください。

沼隈町柑橘組合  
松岡 正明さん

### 日当たりのよい山の斜面で糖度アップ ミカンをはじめ、いろんな柑橘類が作られます

広島県で柑橘類の栽培が始まったのは、1537年といわれています。柑橘類は風と雨に弱いため、瀬戸内の台風が少なく穏やかな気候がぴったり合っていました。福山市でも、沿岸部を中心に日当たりのよい山の斜面を利用して栽培されています。福山市で一番生産量が多い温州ミカンは、太陽の光をしっかりと浴びて育つので、糖度と酸味のバランスが抜群です。1月には、酸味が少なく甘みが強い普通温州が旬。特に10年ほど前に、広島県内で発見された温州ミカンの一種「いしじ」は、糖度が高く市場でも人気の品種です。優しい苦味と爽やかな風味の「八朔」なども出荷されているので、いろいろと食べ比べが楽しめます。

# ミカン

mandarin orange

産地  
福山市南部

収穫期  
11月～1月

## 家庭園芸

### はじめませんか？

# シンビジウム

#### 第4回

豪華な花が2カ月楽しめる  
寒さに強い洋ランです。

シンビジウムは寒さに強く育てやすい洋ランです。開花中は、高温や乾燥で花もちが悪くなるため、室内の暖房が強く当たらないところに置きます。理想的な温度は10～20℃です。

家庭で管理したものは、秋に株元から花茎が伸びはじめます。シンビジウムは寒さに強く育てやすい洋ランです。開花中は、高温や乾燥で花もちが悪くなるため、室内の暖房が強く当たらないところに置きます。理想的な温度は10～20℃です。

教えてくれた人  
JA福山市  
沼隈グリーンセンター  
営農指導員 岡田勝彦

### 3

日中はレースのカーテン越しに日光に当て、厳寒期の夜は、部屋の温かいところへ移動させます。鉢皿に水がたまると根が腐るので注意が必要です。

### 1

冬から春にかけて鉢植えが出回ります。寒風にさらされているものや葉につやがないものは避け、株元のバルブが十分張って硬いものを選びます。

### 4

春にバルブの側面から新芽が出てきます。バルブ数に関係なく、20cm鉢の場合、3芽残して全てかき取り、充実したバルブに仕上げていきます。

### 2

夜間の室温が25℃以上になるとつぼみが黄ばみ、落ちることも。逆に5℃以下になると、つぼみや花芽が黒くなり、花が観賞できなくなります。