



健康なからだは健康な食べ物から。  
健康な食べものは健康な土から。

## 寒さが育てる ちぢみほうれんそう

今月は冬のミネラル野菜を紹介합니다。冬のミネラル野菜は「ちぢみほうれんそう」です。

ちぢみほうれんそうは、冬の寒さや霜に触れさせる「寒じめ栽培」という方法で栽培します。寒さに当てられたほうれんそうは、厚い葉の表面にギュッと縮んだシワが入ります。このことから「ちぢみほうれんそう」と呼ばれています。

また見た目も一般的なほうれんそうに比べると、寒さにさらされて生育するたため、地面に張り付くような姿となります。味については、冬場の寒さにより身を守ろうとするため、葉は肉

厚となり、その際、凍結を防ぐために水分を減らし糖度を蓄えていきます。糖度は10度を超す甘さとなります。

12月中旬から1月いっぱい旬の時期となります。ぜひ、皆さんも味わってみてください。

### ＜糖度計＞



ちぢみほうれんそうの糖度は一般のほうれんそうの約2倍ぐらいあると言われています。寒さが増すほど甘くなる。

平成13年度からインゲンなどの野菜を「ミネラル栽培」で取り組んでいるJAたむらミネラル野菜部会小野支部部長である宗像博一さんに、平成27年の取り組みや今後の目標について聞いてみました。



JA たむらミネラル野菜部会  
小野支部部会長

宗像博一さん

Q. 今年、取り組んでみたいことは

ミネラル野菜部会の役員で黒にんにくに取り組んでみて、これからは「6次化」は必要になってくると感じた。しかし「6次化」をやるには知識や経験がほとんどない。部会員と話し合いながら少しずつ勉強し、「6次化」に取り組んでいけたらと思う。