

いわて 岩手の野菜 ほうれんそう

ほうれんそうの原産地は、西アジアです。日本には、江戸時代に中国から伝わりました。

ほうれんそうには、葉が丸い西洋種と葉がギザギザな東洋種があります。今、みなさんがよく食べているのは西洋種と東洋種をかけあわせたものです。

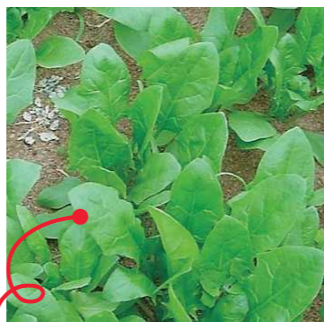
おもな種類

西洋種



葉に丸みが強い

東洋種



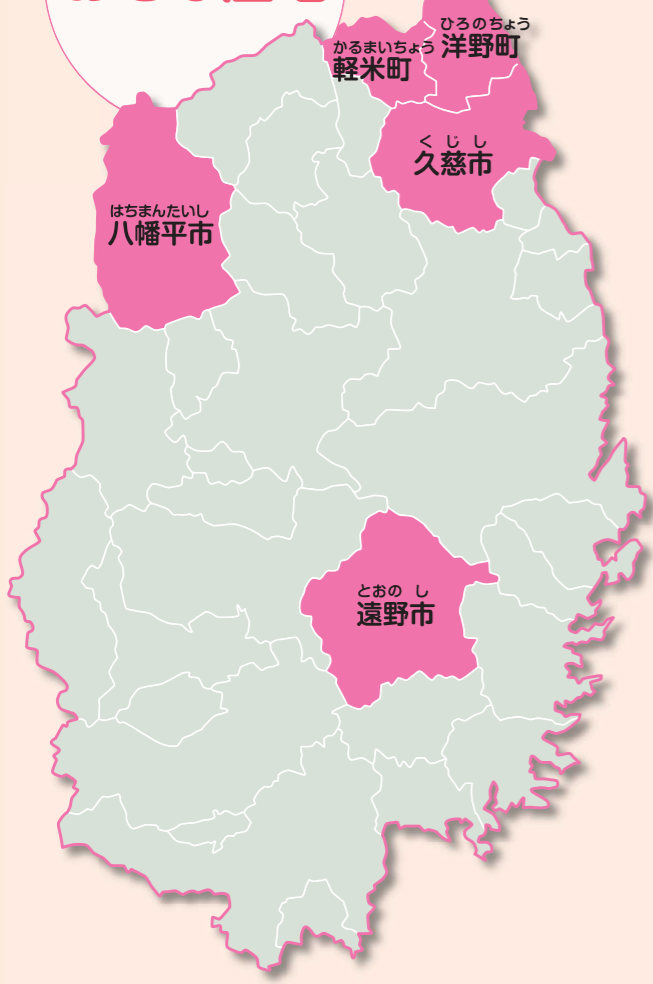
葉のギザギザが強い

出荷量

順位	産地	単位(トン)
1位	八幡平市	1,320
2位	久慈市	798
3位	洋野町	549
4位	遠野市	304
5位	軽米町	215

農林水産省 平成19年野菜生産出荷統計

おもな産地



旬 秋～冬 (寒じめほうれんそうは12～2月)

育て方

ほうれんそうの種



雨よけほうれんそうの栽培のようす



出荷されるほうれんそう



寒じめほうれんそうの栽培のようす



出荷されるほうれんそう



ほうれんそうは冬の寒さにあてて育てると、写真のように色が濃く、地面に張り付くように育ち、甘みが増します。

ほうれんそうの栄養 (体の調子を整えるはたらき)

和え物やサラダ・汁物や炒め物などの、いろいろな料理に使われるほうれんそうは、「野菜の王様」といわれるくらい体に必要な栄養素をたくさんふくんでいます。かぜをひきにくくしてくれるビタミン類だけでなく、血液をつくるもとになる鉄分もふくまれています。



もてになる食品	おもに	
もてになる食品	エネルギーの	
もてになる食品	調子を整える	