

# 冬の寒さが菜っぱを美味しくする 「寒締め」栽培



北国のスーパーや直売所などでは、冬になると「寒締めホウレンソウ」が店頭に並びます。これは普通のホウレンソウに比べ、葉が縮れて厚く、平べったく広がっており、見た目はちょっと変なのですが、食べてみると甘さと味の濃さにびっくりします。この寒締めホウレンソウは、特別なタネ（品種）を使ったものではありません。冬の寒さをうまく活かした北国生まれの栽培技術によって栽培された

ものです。

**甘さやビタミンCが  
2倍にも**

東北地方の冬は、積雪や低温のため野菜栽培には大変厳しいものです。その寒さという不利な条件を逆に利用することで、おいしくて栄養価が高い野菜を栽培する技術が開発されました。これは、ホウレンソウやコマツナを収穫する2週間前に、ハウスを開放して寒さにあててやることで、



甘さとビタミンCが普通の2倍に増加するという技術です。この技術は、「野菜を「寒」さで「締める」という意味で「寒締め」と名付けられています。

寒締めホウレンソウはなぜ甘いのでしょうか。「一般的に、冬を越そうとする植物は体内の糖度を高めて凍るのを防ぐ自己防衛能力を持っています。ホウレンソウは寒くなりハウス内の温度（地温）が下がると、根からの水の吸い上げが減って葉や茎の水分が減り、糖度が高くなって甘みが増

すのです。また、寒締めによりビタミンCやカロテンといった体によい成分は増加しますが、ホウレンソウのえぐみ成分であるシュウ酸は逆に減少することがわかっています。レタスやカブなどいろいろな野菜でも糖度が上がって味が良くなるのが確かめられています。

### 欠点は寒くて収穫作業が大変

北国の寒さと植物の能力をうまく利用した寒締め技術は、一見いいことづくめのようですが、ひとつ大きな欠点があります。それは、収穫する農家さんが寒くてとても大変だということです。寒締め野菜を食べる時には、農家の皆さんの苦勞を感じながらいただきたいものです。甘くておいしい寒締めホウレンソウは冬だけしか味わえないグルメな野菜です。ホウレンソウが苦手だという人も、一度ぜひお試しを！

