

家庭菜園相談室

今月のテーマ

世界共通のサラダ料理の主役! レタスを栽培してみよう!

結球レタス、リーフレタス、半結球のロメインレタス、茎レタス（山クラゲ）など種類・品種も豊富です。

図1 作型目安

	8月	9月	10月	11月	12月	1月
結球レタス(玉レタス)	△	△	□	□	□	□
半結球(ロメインレタス) リーフレタス		△	△	□	□	□

△ 播種 ▲ 定植(保温) □ 収穫 ビニールトンネル

●栽培のポイント

冷涼な気候を好み、耐暑性はあまりありません。栽培適温は15～22℃で、暑さには弱く、27℃以上になると腐敗株が多くなります。レタスは、ほうれん草に次いで、酸性土壌に弱い野菜ですので、石灰質肥料等で酸度調整し、極端な乾燥や過湿、多施肥にならないように注意し作付けしてください。

●作ってみたい品種

- 結球レタス：冬どり作りやすいシスコ（タキイ）、揃いが良いサリナス88（サカタ）
- 半結球レタス：葉肉厚くおいしいロマリア（タキイ）、食感よく甘みあるリバーグリーン（サカタ）
- リーフレタス：パリッとした食感のマザーグリーンとマザーレッド（タキイ）
- 茎レタス“山クラゲ”：加工品として見かけることもあります。ケルン（サカタ）

播種：結球レタスの場合、連結ポットやセルトレーに種まき培土を入れ、土を湿らせてから一カ所に種を3～5粒播きます（ファーマーズマーケットやホームセンターで苗を購入しても良い）。

覆土は種が隠れる程度薄くし、軽く上から押さええます。本葉が2～3枚になる頃までに1本に間引きします。

リーフレタスは、結球レタスと同様に苗を仕立てて移植することもできますが、直播も可能で、穴あきマルチ（株間25～30㎝）を敷いて直接1穴に4～5粒まきます。プランター栽培もOK。

畑の準備：レタスは過湿の土壌を嫌うので堆肥の投入や畝を高くすることが大切です。

植付けの2週間前に苦土石灰100g/㎡と完熟堆肥2kg/㎡を、植付けの1週間前に化成肥料（畑作名人）100g/㎡を施します。前作の残肥や土質を考慮して調整してください。

栽植密度：畝幅80～90㎝、株間30㎝、畝高10～20㎝（水はけの悪い畑では高畝にする）

マルチの利用は、雑草防止の他、土壌の湿度や温度変化が緩やかになり、土のはね返りを防止します。また銀色マルチを使うとアブラムシやアザミウマの防虫効果があります。

植付け：本葉が4～5枚の苗は、トレーやポットから抜いても根鉢が崩れず、ほどよく根が回った頃が植付けの目安です。苗の土が少し隠れるくらいの深さで植付け株元に灌水します。

トンネル：レタスは結球が進んでくると霜や寒さに弱くなります。12月以降の霜や雪が降る時期になったら防寒のためビニールトンネルか不織布をベタかけします（トンネル内の温度が上がりすぎないように換気も忘れずに）。

追肥：植付けから30～40日後に中央部の葉が巻き始めたら追肥をします。

収穫：頭を手のひらで軽く押えてみて、弾力があり球がやや硬く締まった頃（8分結球くらい）球の下方から切り取ります。切り口から出る乳液は、水を浸した布などでふき取ります。



◎結球レタス



◎ロメインレタス



◎リーフレタス



◎茎レタス（山クラゲ）