

# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

## シャキシャキ食感！生食から炒め物まで幅広く楽しめる！～レタス～

レタスは、サラダからスープや炒め物までいろいろな料理に使えるため、ぜひ栽培したい品目です。

今回は、病気や害虫の被害が少なく比較的育てやすい春まき栽培の紹介です。レタスには、結球レタスとリーフレタスの2種類がありますが、種類により作型目安が少し異なりますので下図を参照してください。



作型目安

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
結球レタス(玉レタス)	●	-----	●	-----	■	■
リーフレタス	●	-----	●	-----	■	■

● 種まき(加温)    ● 定植(保温)    ■ 収穫

栽培の  
ポイント

- ・2月～3月に種まきをするため、育苗には加温が必要です。また、発芽には日の光を必要としますので種まき後の覆土は薄くしてください。
- ・レタスは、ハウレンソウに次いで酸性土壌に弱い野菜なので、石灰質肥料などで酸度調整し、極端な乾燥や過湿、多施肥にならないように注意してください。
- ・結球レタスの場合、トンネル栽培で内部が高温になると、葉のよじれや不結球などの結球異常や、生育障害が発生する恐れがあるので注意してください。また、多肥や干ばつなどでも結球異常を起こすことがあるので注意してください。

種まき

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か所に種を2～3粒まきます。覆土はタネが乾燥しない程度に薄くし、軽く上から押さえます。本葉が2～3枚になったら1本に間引きします。発芽適温は15～20℃で、4℃以下ではほとんど発芽しないので2月は特に温度管理に注意してください。(ファーマーズマーケットやホームセンターなどで苗を購入しても良いです)

畑の準備

レタスは過湿土壌、酸性土壌を嫌うので、苦土石灰などによる土壌酸度調整や、畝を高くするなどの排水対策が大切です。植え付けの2週間前に苦土石灰100g/m<sup>2</sup>と完熟堆肥2kg/m<sup>2</sup>を、植え付けの1週間前には化成肥料(畑作名人)100g/m<sup>2</sup>を施しよく耕します。前作の残肥や土質を考慮して調整してください。

畝立て

畝幅80～90cm、畝高10～20cm(水はけの悪い畑では高畝にする)の畝を立てます。マルチを利用すると、雑草対策以外にも土壌の湿度や温度変化が緩やかになるほか、雨のはね返りを防ぎ病気の予防に効果的です。他にもシルバーマルチにはアブラムシの忌避効果が期待できます。

植え付け

植え付けの目安は、本葉が3～4枚程で根鉢が崩れない程度で行います。株間は30cm(リーフレタスでは25～30cmと少し狭くてもよい)とし、根鉢の上面が隠れる程度の深さで植え付け、株元に灌水します。

トンネル

春まき栽培では、まだ気温が低いため、防寒対策としてビニールトンネルや不織布のベタ掛けを行います。夜温の気温が安定し霜の心配がなくなったら順次外しましょう。また、日中はトンネル内の温度が上がりすぎないように、こまめな換気を忘れないようにしましょう。

追肥

植え付けから30～40日後に、中央部の葉が巻き始めたら追肥をします。

病虫害

害虫は、アブラムシ類、ヨトウムシ類、ナメクジ類、ハモグリバエなどが発生します。病気は、べと病、灰色かび病、軟腐病の発生がいずれも4月以降に多くなりますので、注意深く観察して必要であれば防除をしましょう。

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)に、球の下方から切り取ります。その際に切り口から出る乳液は、布などでふき取ります。収穫が遅れると苦みが出て食味が落ちるので注意しましょう。おおよその収穫目安は定植後50～60日程度ですが、リーフレタスの場合は少し早目になります。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。