



時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
レタス 春夏～夏まき 露地栽培	●	▲				■	
リーフレタス 春夏まき 露地栽培	●	▲				■	

●=種まき ▲=植えつけ ■=収穫

## 今回の家庭菜園は… **レタス・リーフレタス** (キク科) です!

### 1 苗づくり

本葉1枚のころに間引きをし、本葉2枚のころにポリ鉢へ移植する。



種子は6~8mm間隔にまく、覆土は種子が見えなくなる程度に、ふるいでごく薄くする。

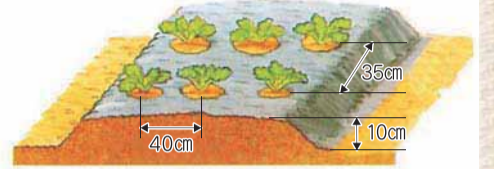


1穴に1粒まく

セルトレイまたはペーパーポットの場合  
直播、育苗して本葉3~4枚の苗に仕上げ、植えつける。

### 3 植え付け

植え付け前には、苗に十分吸水させておく。



ベッド上に3列植えつける。  
ポリマルチをする場合はベッド全面に被覆し、植える位置に指先で穴をあけて苗を植えつける。

### 4 かんすい 灌水



植えたら株元に灌水をする。乾きやすい畑では半月に1回くらいたっぷり水をやる。

### 5 収穫

レタスは種をまいて50~60日くらい。球の頭をおさえて、八分結球程度の方が柔らかくておいしい。



### 性質

レタスは比較的冷涼な気候を好みます。また、高温が苦手で、花芽分化が始まり小玉化や球が変形したり、生育が停滞し苦味が強くなったりします。生育適温は20℃前後で、球の肥大は夜温10~15℃が適温です。30℃以上では生育が止まります。また、発芽適温は15~20℃で、30℃以上や4℃以下では発芽しません。発芽時には光を必要とします。

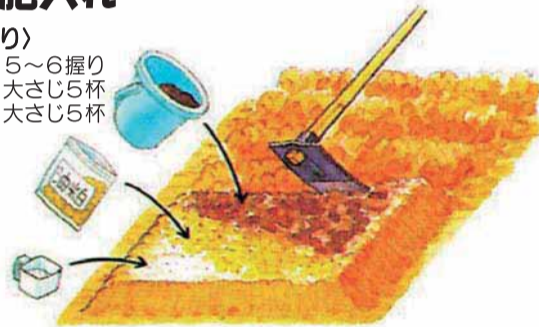
### 栽培のポイント

- ①とう立ちさせないため時期にあった品種を選びましょう!紫系のリーフレタスなど、品種は豊富です。
- ②播種時の覆土は、薄くしましょう!
- ③畑は比較的保水性の良い畑が栽培しやすいです。  
レタス類は酸性土壌で生育が不良となるので、苦土石灰などでpH5.5~6.5に土壌を調整しましょう。なお、調整は前年秋に行うか、定植2週間前までに終わるようにしましょう!

### 2 元肥入れ

(1㎡当たり)

堆肥 5~6握り  
油粕 大さじ5杯  
化学肥料 大さじ5杯



あらかじめ石灰をまき、耕しておいた畑に元肥を施し、20cmくらいの深さを耕す。

### レタスの異常結球の主な原因

- タケノコ球** (球の先端がとがり、らせん状に結球する) …低温、乾燥、多肥など不良な条件で結球
- 軟球** (大きくなるが内の葉数が増えず球が柔らかい) …多肥栽培、高温や多雨
- チャボ球** (球が大きくなれない) …高温や乾燥による外葉の生育量不足、低温や高温に遭遇
- タコアシ球** (中肋部分が突出する) …外葉の不十分な発育、高温や過湿

## 食のはなし **レタス**



### シャキッとした歯触りが魅力! サラダの定番野菜

シャキッとした歯触りの美味しいレタスは、サラダには欠かせない定番野菜。生で美味しく食べるコツとして、最近では50℃のお湯で野菜を洗うと(ヒートショック)、よりシャキッとした食感になります。ただし、洗ったままにしておくと50℃のお湯が揮発し、食材の細胞内に取込んだ水分も一緒に奪うことになってしまいます。洗ったら手早くザルで水切りをして、キッチンペーパーでやさしく水分を拭き取ってください。生で食べることが多いレタスですが、茹でたり、炒めたり、スープで煮たりしても、また違う食感が味わえて美味。歯応えを生かすために、加熱時間は短めにしましょう!成分は95%が水分なので、カロリーは低いのですが、ミネラル、ビタミン、食物繊維な

どがバランス良く含まれています。ビタミン類の葉酸も多く含み、これは赤血球を作り、皮膚の健康づくりに役立ちます。食物繊維は、腸内の老廃物を体外に出し、便通を整え、ダイエットや美肌効果に頼りになる栄養素です。ところでレタスの和名は「乳草(ちしゃ)」といいます。英名の「レタス」は、ラテン語の「乳のような液が出る」という意味の言葉を語源としているようです。芯の切り口から出る乳状の液は傷みのもとなので、芯をくり抜いて保存すると鮮度が落ちにくくなります。一般にレタスとして売られている球状のレタスのほかに、葉が薄くやわらかいサニーレタス、シャキシャキとした歯触りが楽しめるロメインレタスなど、レタスの種類はいろいろ。上手に使い分けると料理のバリエーションが広がります。

総合事業のJAがお届けします。

## もっと地元を知って 情報発信キャンペーン!

JAいわみざわのホームページ上に掲載されている6JAのクイズに答えて応募すると、合計12名様に、各JAを代表するステキな特産品をすべてプレゼント!ヒントは各JAのホームページ上に掲載されているからよく見てみてね!

JAいわみざわ  検索

