



リーフレタス（キク科アキノノゲシ属）

レタスが日本で本格的に栽培されるようになったのは、戦後の1946年に進駐軍が東京都調布に礫耕（れきこう）水耕栽培の一種）施設を作ってからです。当時の日本人は葉物を生で食べる習慣はありませんでした。下肥で栽培した葉物は非常に不衛生なので、化学肥料が普及するようになりまし。化学肥料はお金で買うことから金肥ともいい、それで栽培された野菜は清浄野菜と呼ばれました。

レタスが一般家庭に普及した契機は、1964年の東京オリンピックです。映画『エデンの東』で見たレタスが、日本でも千葉県館山などに産地ができ、食卓に上るようになりました。1970年代になるとレタスを挟んだハンバーガーを食べるようになりました。

レタスは玉レタス、リーフレタス、コステラス、莖レタスの四つに大きく分類



されます。キッチンガーデンにはじかまきができ、病虫害にも強く生育が早いリーフレタスがお薦め。

日当たりの良いバラндаに深さ15cm以上のプランターを置き、市販の培養土を入れます。条間15cmの筋まきをします。好光性種子なので覆土はごく薄く軽く鎮圧します。種が流れないように、発芽するまでは霧吹きなどで優しく水やりします。

発芽したら細い物や徒長した物などを間引き、株間を15cmにします。水やりは朝にし、夕に土の表面が乾く程度に。追肥は1週間置きに1000倍の液肥を施します。

本葉10枚以上になったら、株ごと抜いて収穫するか、下葉からはさみで切り取りながら利用します。

リーフレタスは玉レタスより栄養価が高く、カロテンを多く含んでいます。生のままサラダにして食べるのが一般的ですが、炒め物、スープやみそ汁の具、チャーハンなどにしてもおいしいです。リーフレタスはグリーンとレッドの品種があります。どちらも照りがあり美しく、波打つ葉形が面白いので、観賞用としても楽しめます。



栽培計画	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
夏まき冬どり栽培								①	②		③	
秋まきトンネル栽培									④	⑤	⑥	

① 種まき ② 植えつけ ③ トンネル被覆 ④ 収穫

(温暖地に限る)

JAグリーン津店が教える！
栽培のポイント！

JAグリーン津店 城博一

種まきから2ヶ月後に収穫できる生長スピードがポイント。栽培が簡単なので、初めての家庭菜園にオススメしたい野菜です。

《水やり》
土の表面が乾いたらしっかりと水を与えるのが基本です。リーフレタスは多湿を嫌いますが、極端に乾燥しても葉っぱが痛んでしまいます。

《注意する病気や害虫》
アブラムシやハモグリバエといった害虫や、灰色カビ病にかかりやすいです。害虫は防虫ネットをかけて飛来を防ぐと安心です。灰色カビ病は、多湿の環境で起こりやすく、感染すると葉っぱが灰色のカビで覆われてしまいます。栽培に適した環境を作り、感染した葉っぱは順次摘み取って拡大を防ぎましょう。

