

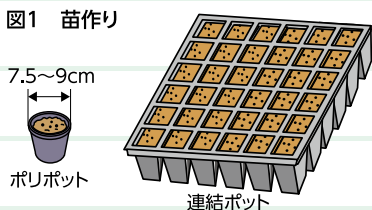


リーフレタス（キク科アキノノゲシ属）

レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【栽培期間】発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5〜6月の長日期（1日のうち昼の時間が長い季節）は花芽ができて、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3〜4月と9月です。

【苗作り】小型ポリポットや連結ポットに1カ所4〜5粒をまき、その後間引きして本葉4〜5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます（図1）。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水（かんすい）すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。



【畑の準備】幅80〜90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料（N:P:K=10:10:10）100g程度と堆肥2〜3kgを施します

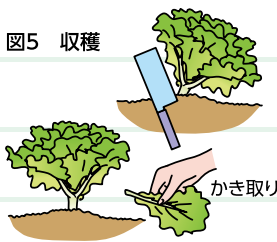
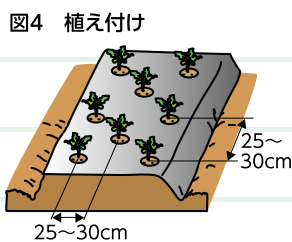
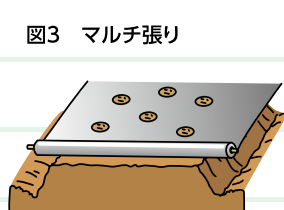
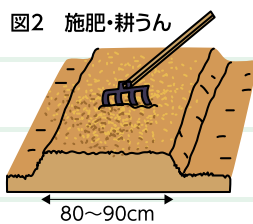
（図2）。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります（図3）。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

【植え付け】条間、株間とも25〜30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます（図4）。

【管理】生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

【収穫】リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう（図5）。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



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
春まき栽培			○	●	●	●	●					
秋まき栽培									○	●	○	

○ 種まき ● 植えつけ ○ トンネル被覆 ● 収穫

JAグリーン津店が教える！
リーフレタス栽培のポイント！

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城博一

● 植え付け
深植えは立ち枯れの原因となるので浅く植えるようにしてください。また、リーフレタスは発芽に光のエネルギーを必要とするため、種に土を掛け過ぎないように注意が必要です。

● 水のやり過ぎに注意
種を撒いて発芽した時と苗を定植したばかりの時は特に水のやり過ぎに気を付けてください。せっかく発芽しても水量で倒れてしまったり、与えすぎた水分のせいで根に酸素が回らずに寝腐れを起こしてしまつこともあります。土表面が乾いていたら土を湿らせる程度で充分です。

● 収穫
本葉10枚程で直径20〜30cmくらいに育った頃が収穫の適期です。一度に株ごと収穫してしまわずに、使わずに外側の葉から収穫すれば、新しい葉っぱが次々と生えてくるため、長い期間収穫を楽しめます。そして、中心部分の葉が伸びて茎が現れたら収穫終了のサインです。株ごと収穫して最後のリーフレタスを楽しみましょう。

園芸資材のことはJAグリーン津店(059-1229-3517)までお問い合わせください。