



## レタス（キク科アキノノゲシ属）

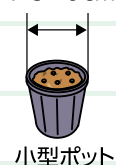
レタスの生育適温は、15〜20度と冷涼な気候が良く、日が長くなる季節（春夏）にとう立ちします。一般地では栽培しやすい作型は、8月中下旬まき、11〜12月取りです。栄養成分には、カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。

【品種】早生系では「ラプトル」（横浜植木）、「ユーレイクス」（みかど協和）、中生系では「シスコ」（タキイ種苗）などがあります。

【育苗】小型ポットでは5〜6粒の種をまき、本葉2〜3枚までに1本に間引き、本葉4〜5枚まで育てます（図1）。発芽までは灌水（かんすい）は十分行い、まき床に新聞紙で覆うなど、土の乾燥を防ぎます。育苗中は、日よけのトンネルやよしずを掛けて強い日差しを避けます。

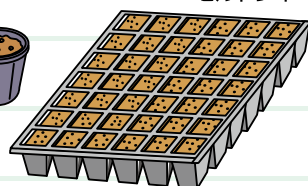
図1 苗作り

7.5〜9cm



小型ポット

セルトレイ



きます（図2）。

【植え付け】栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り（図3）、本葉4〜5枚の苗を、条間3cmの3条、株間30cmに植え付けます（図4）。

【追肥】追肥は、結球し始めた頃に、株間のマルチに指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

【病害虫防除】植え付け後に地際で茎が切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ヨトウムシには、BT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

【収穫】葉が巻き、球を押しみるとやや弾力がある頃がよい。切り口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。

※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。

図4 植え付け

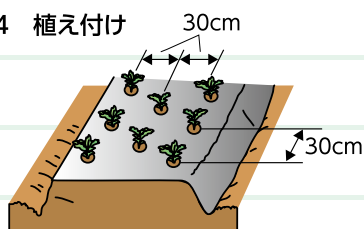


図3 マルチ張り

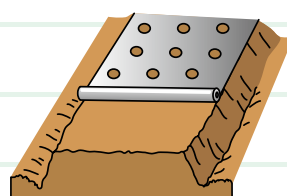
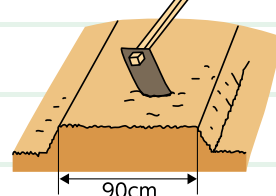


図2 施肥・耕うん



### 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 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 冬まきトンネル栽培 | ○  | ●  |    |    | ●  |    |    |    |    |     |     |     |
| 春まき初夏どり栽培 |    |    | ○  | ●  |    | ●  |    |    |    |     |     |     |
| 夏まき冬どり栽培  |    |    |    |    |    |    |    | ○  | ●  |     | ●   |     |
| 秋まきトンネル栽培 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○   | ●   |     |

○ 種まき ● 加温育苗 ● 植え付け ○ トンネル被覆 ● 収穫



JAGグリーン  
津店が教える！  
レタス栽培の  
ポイント！



JAGグリーン津店  
グリーンアドバイザー認定  
城博一

冷涼な気候を好み、耐暑性はあまりありません。気温が20〜25度を超過できたり、夜の街灯や部屋の光りが当たると、結球せずに花芽をつけてしまうことがあるので、気温や光りの当たり方に注意して植えるようにしましょう。

レタスはホウレンソウに次いで酸性土壌に弱い野菜になります。ホウレンソウと同様に適正な酸度に調整し作付けを行って下さい。また、生理・生育障害が起きやすいので極端な乾燥や過湿、多肥料にならないよう注意して下さい。

● 種まき・育苗  
レタスの種は「好光性種子」と言っており、光が当たることによって発芽が促進されるため、覆土はごく薄く種がぎりぎり隠れる程度にします。

● 土作り・植え付け・水やり・収穫  
レタスの根は浅根性で、こまかい根が表層に多く分布します。そのため、乾燥に弱く、土壌水分が不足すると葉の生育が悪くなり、結球が抑えられてしまいます。一方で、レタスは高温多湿時には病気が発生しやすいことから、有機質に富み、通気性、排水性、保水性に優れた土壌を準備します。

苗は定植前に水をたっぷりと与え、深く植えないようにしましょう。春先に定植する場合は温度が低いのでトンネルをかけてあげます。レタスは水が不足すると、葉が固くなり美味しくなくなります。乾燥しているようであれば、適度に水やりを行いましょう。

レタスの一番美味しい収穫の時間帯は、水分を葉に蓄えている早朝です。夕方になると苦味が出ます。