

■レタス サラダ野菜の王様

園芸研究家●成松次郎

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）、「ユールイクス」（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。

【畑の準備】

植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、よく耕しておきます。次に、植え付け1週間前までに化成肥料（チッソ、リン酸、カリウム各成分10%）150g、堆肥2kgを施し、幅90cmの栽培床を作り、平らにならしておきます（図2）。

図1 苗作り

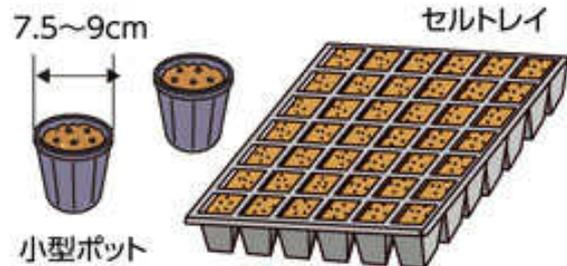


図2 施肥・耕うん

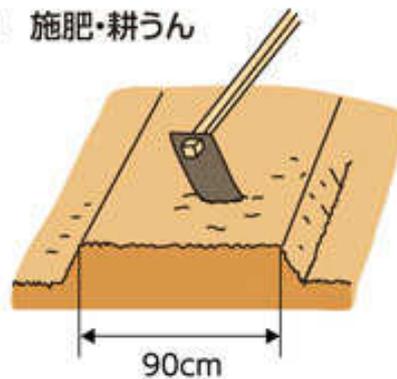


図3 マルチ張り

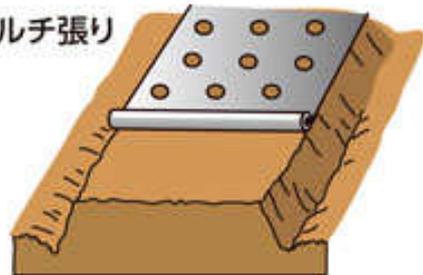
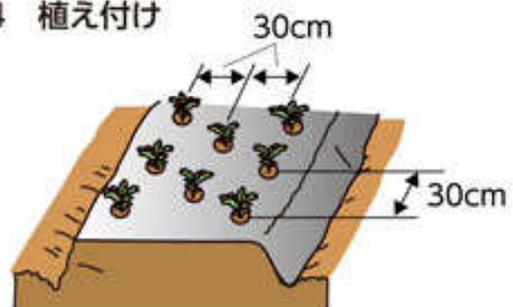


図4 植え付け



【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 30cm 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。

【病虫害防除】

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、球を押してみるとやや弾力がある頃がおいしい。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。