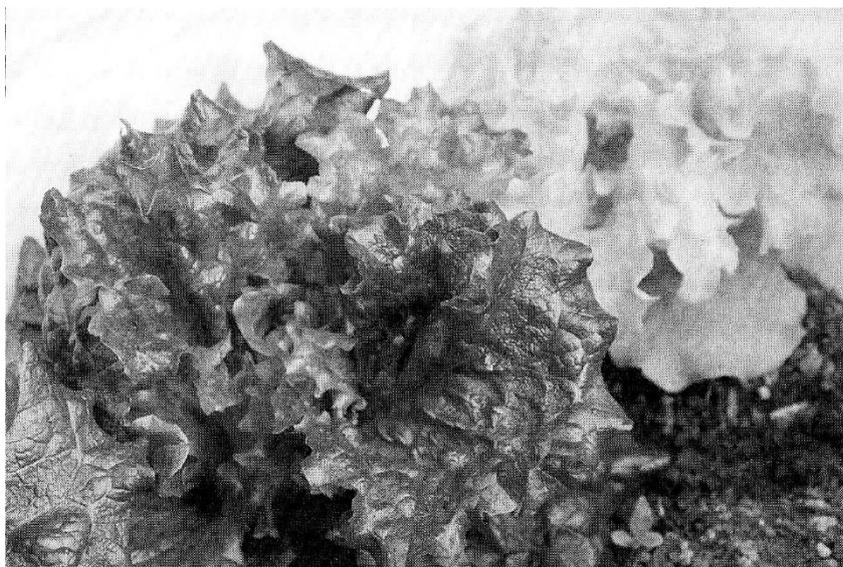


# 苦みが食欲うながす

レタスは、大別すると三つの仲間に分けられます。キャベツのように丸く結球する玉レタス。葉が長卵形に立ち上がる半結球の立ちレタス。そして非結球リーフレタスです。



リーフレタスの一種であるサニーレタス

サニーレタスの名称も一般的になっていますが、これは葉に縮みがあり先のほうが濃い赤色をしているリーフレタスの品種のひとつです。

レタスの原産地は地中海沿岸から西アジアで、もともとは結球しないものでした。奈良時代には日本に伝わっていたといいますが、現在主流の玉レタスが日本で栽培され

るようになったのは明治時代以降です。

レタスは和名でチシャといいます。語源は乳草といわれ、これはレタスの茎を切ると白い乳状の液が出るのが由来になっているようです。白い液体の正体はサポニン様物質。苦みはありますが、食欲増進や肝臓、腎臓の機能を高める効果が知られています。

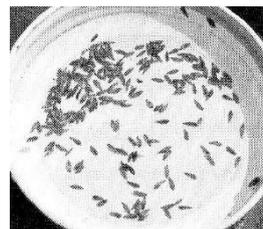
## 育て方

リーフレタスは、玉レタスのように結球させる必要がないので、比較的簡単に作れるのがいいところです。玉レタスに比べると暑さ、寒さにも強く、3～4月と9月頃が種まき、植え付けの時期です。

発芽適温は15～20度。種子は一昼夜水につけて吸水させておくと発芽しやすくなります（写真下）。育苗箱に約10cm間隔で筋まきしてください。

レタス類は発芽に光が必要な好光性種子なので、覆土は薄くします。本葉が出たら2cm間隔に間引いて本葉2枚でポリ鉢に移植し本葉4～5枚で定植します。ホームセンターや種苗店で直接苗を入手することもできます。

畑には植え付けの2週間ほど前までに堆肥を施しておいてください。

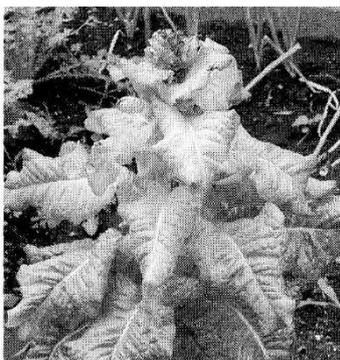


畝は幅60～70センチ。株間は30センチが適当です。

植え付け後は生育の状況を見て、必要であれば2～3週間後に追肥をします。その後は、ほぼ放任で大丈夫です。植え付けから約2カ月で収穫できます。草丈約20センチ、葉25枚前後が目安です。包丁で株元から丁寧に切り取ってください。

## 必要な分だけ収穫

トウ立ちしたら株ごと収穫



リーフレタスは、収穫適期に株ごと取ってしまうのもよいのですが、株元からその日の料理に必要な分だけの葉を1枚ずつ収穫していくと、長く収穫を楽しむことができます。残った茎が再び葉をつけるからです。

この時期に若干の追肥をしてやるのも効果的です。気温が上がり、長日になるとトウ立ちが始まり、葉が硬くなって苦みが出てきます。その兆候が見られたら終了。株ごと切り取ってしまいましょう。