

⑪ロメインレタス



本葉3, 4枚で植え付け

ロメインレタスは、別の呼び方でコスレタスとも呼ばれています。形は結球したレタスと違い、葉を巻きこまずに、白菜のように立った状態で成長するため、狭い株間でも育てることができます。

普通のレタスに比べ葉肉が厚く、シャキシャキとしたかみごたえのある食感です。炒めたり、スープの具など加熱する料理にも適しています。サラダで人気のシーザーサラダでは、このロメインレタスを使用して作られています。

①プランター

一般的サイズ（約60センチ×20センチ×18センチ程度）のプランターや置き場所に合わせたもので大丈夫です。

②培領土

排水が良く、有機物を多く含む土が良いです。自分で配合する場合の例として、赤玉土7割、腐葉土2割、パーミキュライト1割を混合して使います。市販の野菜用培養土を利用するのが手軽です。

③肥料

培養土10リットルに対し、堆肥200グラム、化成肥料10グラム、酸性土壌を嫌いますので苦土石灰10グラムを土とよく混合して使います。

④種まき・苗の選び方

ポリ鉢に市販の種まき用の培養土を使い、1センチ間隔で種をまき、軽く覆土します。双葉が生えたら、葉っぱが重なり合わないよう生育の悪いものを間引きます。本葉が2, 3枚になったらポット一つに対して1本になるよう間引きます。市販の苗を購入する場合は、本葉が3, 4枚くらいの葉色の良いものを選びましょう。

⑤植え付け・追肥

本葉が3, 4枚程度になったら、25~30センチ間隔でプランターに植え付けます。苗を植え付け後、2~3週間後に株元に追肥し、軽く土寄せします。

⑥病害虫防除、保温

ロメインレタスは丈夫で病気や害虫が少ない野菜です。まれに、アブラムシが付くことがあります。1ミリ目以下の目合の防虫ネットなどで、プランター全体を覆うようにするとよいでしょう。合わせて2~3月の気温が低い時期は透明なビニールをネットの上からかけ、保温すると良いでしょう。

⑦収穫

植え付けて50~60日後、草丈が20~30センチぐらいになったら収穫時期です。株のてっぺんを手で軽く押さえて、弾力があるようなら刈り取るタイミングです。



(鹿児島市都市農業センター)