

## ②③ リーフレタスに挑戦

# 発芽までは乾燥に注意

サラダに必ずと言ってよいほど入っているリーフレタスは、古代エジプト、ギリシャ、ローマの頃から栽培され、今では世界中どこでも見かけます。

種まきから2カ月後には収穫でき、栽培が簡単なので家庭菜園におすすめの野菜です。株の中心から次々と新葉が出てくるので、外葉を必要な分だけ収穫することができ、家計に優しい野菜です。

リーフレタスには、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。



### ①育苗箱への種まき

畑土6、腐葉土4の割合で混ぜた用土10ℓに苦土石灰10gを混ぜて育苗します。育苗箱に、6㎝間隔のまき溝をつけ、スジまきしましょう。種は発芽に光を必要とするので、覆土はごく薄くします。また、発芽するまでは乾燥しないように新聞紙で覆いをして、芽が出始めたら、新聞紙を除いてください。

### ②仮植

本葉2枚の頃、育苗床をつくり、株間10×10㎝に仮植をして育苗するか、ポリ鉢に鉢上げを行って苗を育てます。

### ③畑の準備

植え付けの2週間前に、苦土石灰を1平方mあたり150g施し、よく混ぜながら耕します。その後1週間して、植え付け床を80㎝幅につくり、元肥として1平方mあたり堆肥3kg、化成肥料(成分15・15・15)100gを散布してよく耕します。

### ④植え付け

本葉5枚の頃、25㎝の間隔に植え付けます。雑草対策や地温確保、病害防止のため、敷わらまたはポリマルチ栽培をします。

### ⑤病虫害防除

菌核病や軟腐病などが発生します。病株は、早めに抜き取って処分しましょう。害虫は、植え付け初期にネキリムシやヨトウムシが発生しやすいので、見つけたら補殺します。

### ⑥収穫

リーフレタスは結球しないので、大きくなったものから順次収穫しましょう。また、下葉をもういで収穫すれば、春先のとう立ちまで収穫期間が長くなります。

(鹿児島市都市農業センター)

平成31年2月14(木) / 南日本新聞