

⑤ レタスを育てよう

保水性のいい土壤に

レタスは、キク科の野菜。地中海沿岸が原産で、結球するものとしらないものがあります。冷涼な気候を好み、生育適温、発芽適温ともに15～20度で、結球すると寒さに弱くなり傷みやすいです。酸性は苦手、保水性の良い肥沃な土壤で生育が良くなります。

1. 品種

レタスは、さまざまなタイプの品種があります。玉のように結球する「シスコ」「アスレ」、ハクサイのように結球するロメインレタスは「ロマリア」、結球しないリーフレタスは赤色系の「レッドウエーブ」、緑色系の「グリーンウエーブ」、茎を利用する茎レタスは「ケレン」などがあります。

2. 播種

9月中旬に市販の培養土を詰めたセルトレーに播きます。気温が30度以上では発芽が劣るので、水に1晩漬けてから湿った布に包んだ種を冷蔵庫に置き、芽が出てから播く方法もあります。レタス種子は光を好むので土は薄くかぶせます。発芽までは新聞紙などで覆い、発芽後は取り除きます。本葉4、5枚の頃の市販の苗を購入しても良いです。

3. 畑の準備

定植の2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰150gを散布し、耕うんします。その1週間後、1平方メートルあたり堆肥2kg、化成肥料（成分15・15・15）100gを散布し、耕うんします。雑草や病害対策にマルチを利用します。

4. 定植

定植は10月に行い、本葉2、3枚（ポット苗は4、5枚）の頃に植え付けます。畝幅120cm（床幅80cm、通路幅40cm）高さ5cmの畝を作り、条間25cmで3列に株間25cm（リーフレタスは条間、株間15cm）で定植します。定植後は灌水します。

5. 病害虫

気温が高い時期は腐敗病や軟腐病など、低い時期は菌核病が発生します。発生株は抜き取り畑から持ち出し処分します。ヨトウムシなどが発生したら捕殺します。

6. 収穫

玉レタスは定植後2カ月ほどで収穫できます。結球後、頭を手で押さえて締まっていたら包丁などで収穫します。結球後は寒害を受けやすいので、早めに収穫するかトンネルなどで保温します。リーフレタスは定植後、草丈25cmほどで収穫します。



（鹿児島市都市農業センター）