

家庭菜園の楽しみ

8ブロック 遠藤泰介

新鮮なレタスの育てかた
9月に種を撒き、11月から4月まで収穫



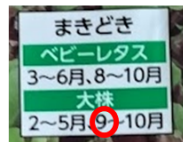
レタスを添えた目玉焼き



バターナッツ (今年も提供予定)



①レタスの種類



レタス

- 結球レタス (玉レタス)

- リーフレタス

チシャ (サンチュ、焼き肉レタス)

その他 (ロメインレタス他、個別種)

葉物野菜 (秋~冬) レタスと同様に育てられる。
ロケット (ルッコラ)、イタリアンパセリ、
コリアンダー (パクチー)、クレソン
スイスチャード



外葉から長く収穫できる。
(長期、収量も多い)

②育て方

種から

安い。多量にできる。
数百本/2~3百円 (袋)

9月撒き

初冬から春4月まで収穫

特別な品種が入手できる。

(育苗のリスクあり)

苗から

手間がかからない

定植2週間後から、約1~2ヶ月間収穫

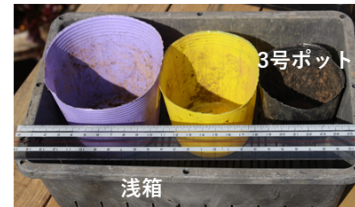
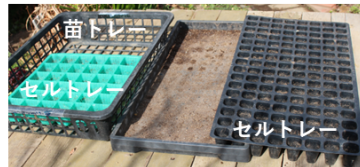
多少苗代が必要
77円~200円 (本)

秋入手なら、種と同様春まで

ホームセンター、JA (わいわい)、ふるさとまつり (フラコム)



③種のまき方



少量 (~40本 (1トレー))

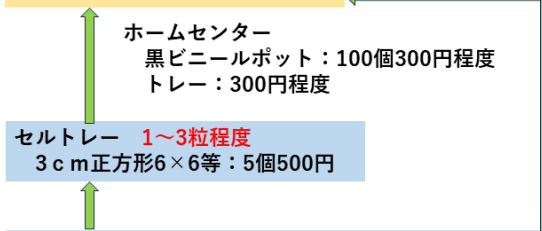
3号ポット (直径6cm) 5粒程度
トレーに並べる

ホームセンター
黒ビニールポット: 100個300円程度
トレー: 300円程度

多量 (~数百)

セルトレー 1~3粒程度
3cm正方形6×6等: 5個500円

浅箱、鉢 (深さ5cm程度) ばらまき
プラスチック小型トレー: 300円



④土

種まき

培養土（種まき用土でなくても可）

定植

容器（プランター）

培養土

庭、畑

土に石灰、堆肥、肥料を加える。
（連作障害の経験ない。）



石灰は酸性土補正だけでなく、
Caとして必要（トマトも）
石灰は有機石灰（蛎殻）が良い。
すぐに植えられる。
堆肥は乾燥牛糞が良い。

⑤種まき



容器に土を入れ、先に十分水をやる。（吸水しにくい）

種を播く。（数粒/1ポット）
多く撒くと後の手間がかかる。

種がやっと隠れる程度薄く土を被せる。

種が土から出たり、流れぬよう丁寧に如雨露で水をやる。
下面から給水するのがベストだが面倒。

発芽まで絶対乾かさないこと。
ただし乾きそうになるまで水やりは不要。
（過湿は禁物）

発芽までに雨に当たると、
種が流れる。

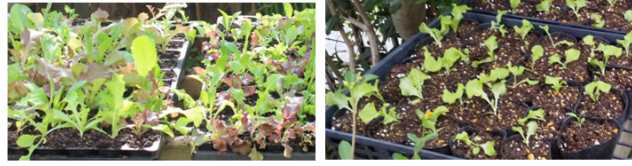
種は表層の水分しか吸わない。
根は水を求め深く伸びる。
根が伸びると、土の表面が乾いても大丈夫。

発芽したら、すぐに太陽に当てる。
当てないともやしになる。
一度伸びが止まれば、普通の管理で大丈夫。

早めに液肥をやると生育が良い。

⑥ 植え付け

浅鉢の鉢上げは、本葉2~3枚のころ。
遅すぎると、根が絡んで苗を分けにくい。



ポットに根が回ったころ。
(ポットからスポッと抜ける。
土が崩れるのは早すぎ。)



株間は15 cm程度。

深さは、ポットと同一が基本。
植え付け後、水やりで回りの土がさがり、苗が飛び出さぬよう注意。
中心に土がかからないよう。



2週間に1度追肥。



⑦ 虫、(病気：ほとんどなし)

ヨトウムシ

ハスモン夜盗

(蛾⇒卵⇒小さい幼虫集団⇒分散成長 (4~5 cm)
昼間は土の中に隠れ、夕方から夜間活動
食害のある株の根元を掘ると幼虫がいる。

防虫ネット(必須)

STゼンターリが有効(生物農薬)
葉物野菜全般に使える。

一般的な殺虫剤での除去は難しい。

アブラムシ

水で飛ばす、虫より早く食べる。

安全で有効なものを使う。



⑧収穫

外葉から、5枚程度は残す。
葉が綺麗な内に早めに収穫。

収穫の遅れた下葉は除去。

8月に播種すると、塔立ちすることがある。
塔立ちは蒔き直しがよい。



⑨案山子



カラスは1日で学習するというが、今夏はこれで一度も庭に降りていない。