

食卓で使う今月の作物

レタス

原産地は地中海沿岸から西アジア。野生種を改良し、さまざまな品種が生まれました。1960年代以降サラダの主役として広く栽培されるようになりました。サラダのイメージが強い野菜ですが、炒めものや鍋、スープ、おひたしなど加熱する料理にもオススメ。料理するときには、変色しないように手でちぎりましょう。ドレッシングなどの味もからみやすくなります。



地域の組合員から愛されるように精一杯頑張りますのでよろしくをお願いします。

西播磨営農生活センター 営農指導員
西岡 良友

▼栽培のポイント

レタスは冷涼な気候を好み、サラダやスープ、おひたしに利用できる野菜です。定植前に、完熟堆肥や化成肥料を施用してよく耕しておきます。その後、畝間100cm、高さ10cmの植え付け床を作ります。定植は、株間30〜35cm間隔で3条植えにします。栽培のポイントは、定植してから活着するまでの期間は、生長を促すためにしっかりと水をやります。そして、追肥は定植してから15〜20日後を目安に株間へ1回目、その後は中央の葉が巻き始めたところに1回目と同じ要領で再度追肥します。また、生育期間中は、オオタバコガやアブラムシなどの害虫が発生しやすくなるため、早めに防除をしましょう。収穫は、球の上を軽く押さえて、硬くしまったところに茎の部分を包丁で切り取ります。

【レタスの豆知識①】

品種

レタスの仲間はいくつもあり、一般的なのはパリッとした歯ざわりの玉レタスです。品種は、「シスコ」「グレイトレイクス366」などが有名です。

【食べ方】

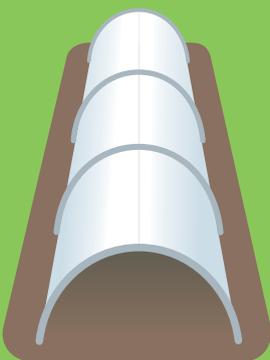
サラダのイメージが強いですが、炒めたり鍋に入れたり、加熱して食べるのもオススメです。

【レタスの豆知識②】

栄養分

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛など。

レタスには、昔から催眠効果があると言われていました。これは、レタスを切ったときに白い乳状の液に鎮静・催眠効果を持つ成分が含まれるから、神経の高ぶりを抑え、寝つきをよくします。



畝をまたぐようにしてトンネル用の支柱を設置し、ポリエチレンフィルムやビニールフィルム等でトンネル状に覆います。また、張り終わった後は風で飛ばされないように、フィルムの上から留め具で押さえて支柱から浮かないようにします。なお、作業中は害虫が入らないように注意しましょう。かけ方のポイントは、小さな隙間を作らないようにトンネルの両端や、脇は土でしっかり押さえます。

トンネルのかけ方

作期の拡大、品質向上、病害虫防除などの効果があります。

トンネルの効果

トンネル被覆は、早春まきのコカブやニンジンなど、春植えの野菜類などの生育を促進させることができ、通常の栽培期間より早く収穫することができます。そのため、トンネル被覆はしっかりとけるようにしましょう。

トンネル被覆

い味から聞けない
農作業のコツ!

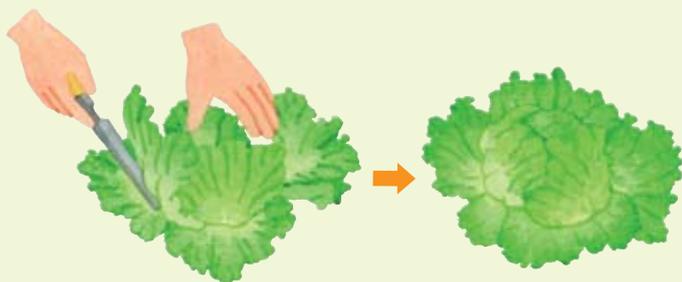
4 追肥

- 植え付け2~3週間後、1㎡当たり、化成肥料大さじ3杯を株間にばらまく。竹べらや棒で土に混ぜる。
- 中央の葉が巻き始めたころ、1回目と同じ要領で再度追肥する。



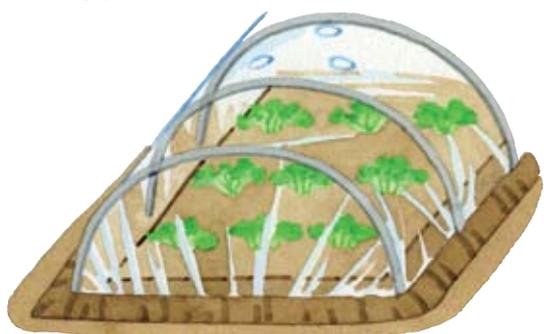
5 収穫

- 頂部を手のひらで軽く押さえてみて、球が硬く締まったころ、球の下方から切り取る。



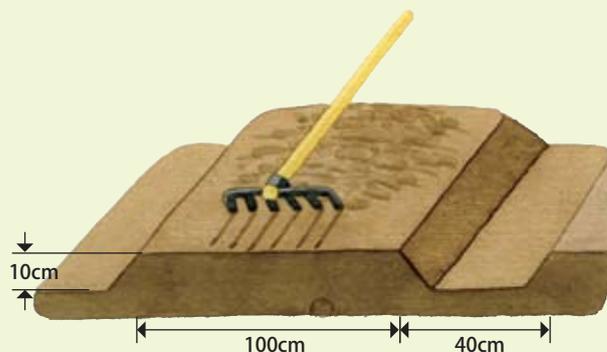
秋・冬まきの場合はトンネルを!

冷涼な気候を好みますが、秋・冬にまいた場合は、保温が必要になります。栽培適温は18~23℃なので、トンネル内が25℃を越えないよう注意し、トンネル頂部に小さな穴を開けて、自然換気をしましょう。



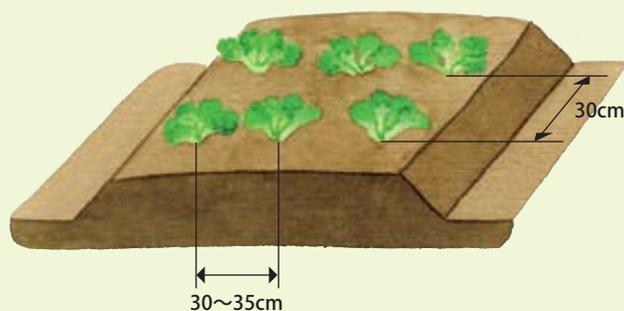
1 畑の準備

- あらかじめ石灰をまいて、耕しておく。
- 1㎡当たり、堆肥5~6握り、油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ5杯の元肥を入れて、20cmの深さに耕す。
- ベッドの中央がやや高くなるようにていねいにならして、水はけをよくする。



2 植え付け (本葉3~4枚ごろ)

- 30~35cm間を開け、ベッド上に3列植え付ける。
- ポリマルチをする場合は、ベッド全面に被覆し、植える位置に指先で穴を開けて苗を植え付ける。



3 灌水

- 植えたら株元に灌水する。
- 乾きやすい畑では、半月に1回くらいたっぷり水をやる。

