

# 親子でつくろう!

ベランダ菜園

レタス 栽培の難易度 **中** 易

リーフレタス 栽培の難易度 **易** 中

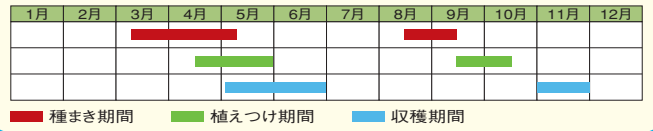
コンテナの大きさ **標準**



レタスリーフレタス (キク科)

## ベランダ栽培のポイント

1. 光が長時間当たると、とう立ちしやすいので、部屋や外灯のそばに置かない。
2. 結球する種類は栽培期間が長いので、追肥をこまめに。
3. 植えつけ後は、乾燥しないよう水やりをしっかりと。



## サラダ野菜の王様

レタスの仲間には、結球するレタス(玉レタス)、結球しないリーフレタスなどがあります。レタスは冷涼な気候を好みます。生育適温は15~20度、25度を超えると発芽不良が生じ、それに長日(日が長くなること)などの条件が重なると結球せず、とう立ち(花芽がつくこと)してしまいます。リーフレタスは、生育期間が60日と短く、暑さや寒さに比較的強いので、レタス類のなかでは作りやすい種類です。種まきの適期は春と秋で、発芽には光が必要なので土は薄くかぶせます。日当たりのよい場所に置いて、乾いたらたっぷり水やりします。

## スタート 種まき ポットまき

冷涼な気候を好むレタスは、気温が25度を超えると発芽しなくなるので、まき時に気をつけましょう。また、発芽に光を必要とする好光性種子なので、土を厚くかぶせないようにします。

### 1.ポットの準備

3号ポットに土を入れ、表面を平らにします。



### 2.種をまく

種を7~8粒ばらまきする。指先でもみ出すようにして、種の量を調節する。



### 3.土をかぶせる

種が見え隠れする程度に土はごく薄くかける。種が流れないように注意して、じょうろでやさしくたっぷり水やりする。



## 2週間後

### 間引き(1回目)

3~4日で発芽するので、双葉が出そろったら1回目の間引きをしましょう。

双葉の形の悪い苗、小さい苗などを間引いて3本にする。苗が小さいので、ピンセットを使ってもよい。



## 5週間後

### 植えつけ

本葉が4~5枚になったら植えつけの適期。植え穴には、たっぷり水やりし、作業します。市販の苗を購入する場合は、葉がぴんと伸びた健全な苗を選びましょう。

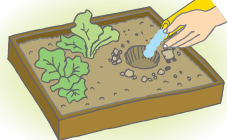
#### 1.植え穴をあける

コンテナに土を入れる。株間を20~25cmとり、ポットより大きめの植え穴をあける。



#### 2.水を注ぐ

植え穴にたっぷり水と水を注ぎ込む。じょうろの蓮口をはずし、手で水の勢いを調整しながら与える。



#### 3.苗を植えつける

苗を傷つけないように植えつけ、周囲の土を寄せる。



やや浅植えにし、深く植えないこと。

## 3週間後

### 間引き(2回目)

本葉が2~3枚になったら、2回目の間引きをしましょう。よい株を残して1本にします。よく日の当たる場所で、しっかりとした株に育てます。



1本にする

生育のよい1本を残す。間引いた苗もサラダなどに利用できる。

## 8~9週間後

### リーフレタスの収穫 レタスの追肥

レタスは結球し始めたら、化成肥料10gを株元に施し追肥します。リーフレタスは、追肥は不要。葉の長さが25cmくらいになったら株元から切るか、外葉をかき取り収穫します。

#### リーフレタスの収穫



#### ●かき取り収穫

結球しないので、外葉から必要な量をかき取るように収穫する。



#### ●株ごと収穫

レタスと同様、株元から収穫ばさみなどで切り取る

## 12週間後

### レタスの収穫

球を軽く押さえ、締まって弾力があれば収穫の適期です。根元から収穫ばさみなどで切ります。切り口からにじみ出る乳液は新鮮な証拠です。

