

レタスの育て方

●ワンポイント

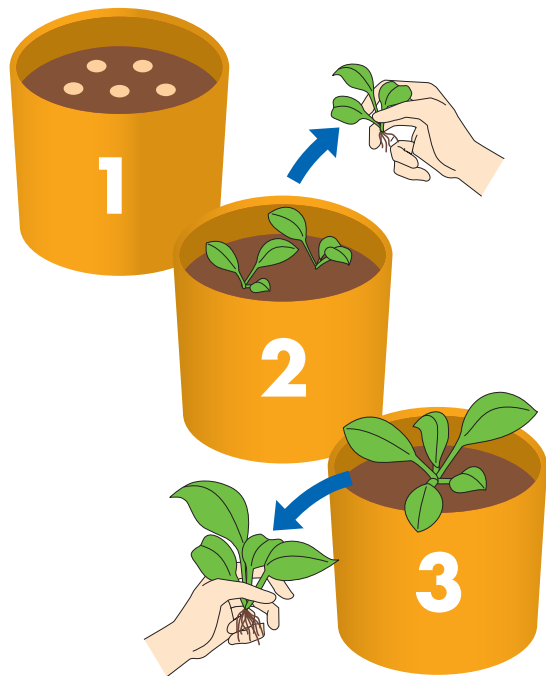
- ①レタスの95%は水分で、カロチン、ビタミンC・E、カリウムを多く含みます。
- ②高温多湿に成ると、軟腐病、菌核病、灰色カビ病が発生しやすくなるため、風邪通しの良いところで栽培しましょう！
- ③生育期間の積算温度が一定の温度を超えるとレタスは花芽分化し、葉球の中から莖が伸びてきます（とう立ち）。通常、とう立ちの起こる前に収穫しますが、花を観察する目的で収穫せずに放置しておくと、黄色い花が咲き、レタスがキク科であることがわかります。

●栽培カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき栽培				■	■	■	■	■	■	■	■	■
夏まき栽培								■	■	■	■	■
秋まき栽培	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

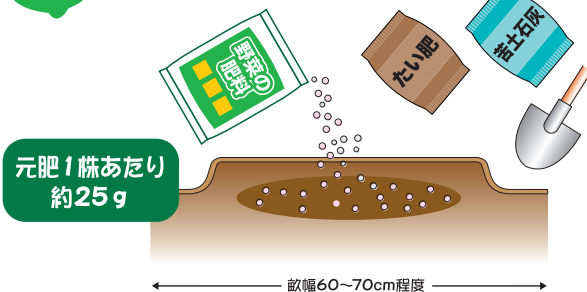
※時期は目安です

1 苗作り



- レタスは発芽に光が必要なので覆土は薄くしてください。夏まきをする方は発芽促進のために種を一昼夜水につけ、ガーゼに包み1日冷蔵庫に入れて芽を出してから播きます。
- ポットに7～8粒播き、たっぷりの水をあげましょう。
- 発芽したら本葉1枚のころ2株に育成の悪いものを間引きしましょう。
- 本葉が3～4枚のころ1株に2回目の間引きをし1鉢1株にしましょう。

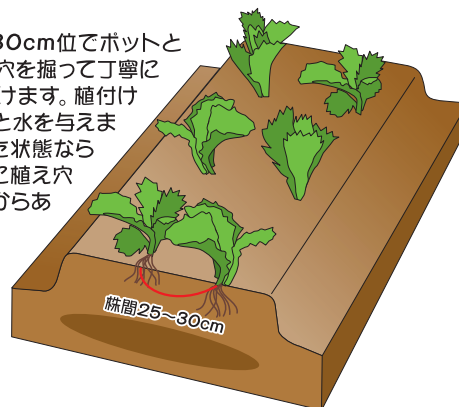
2 土作り



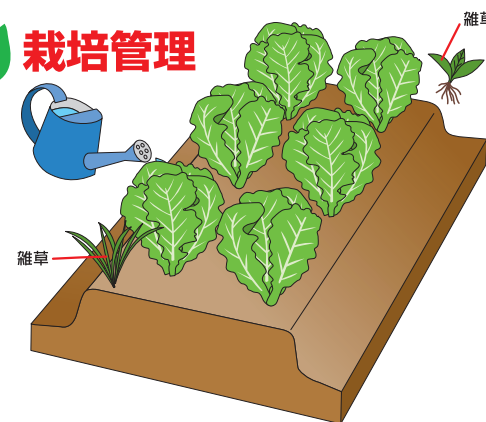
植付け7～14日前にたい肥2kg/m²と苦土石灰100～200kg/m²を土に混ぜ込みます。
表土から20～30cmの所に『野菜の肥料』を元肥として施してあげましょう。

3 植付け

株間は25～30cm位でポットと同じ位の植え穴を掘って丁寧に取り出し植付けます。植付け後はたっぷりと水を与えます。土が乾いた状態ならば、植付け前に植え穴に水を与えてからあげましょう。

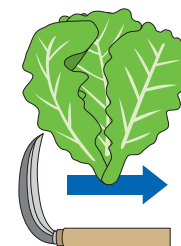


4 栽培管理

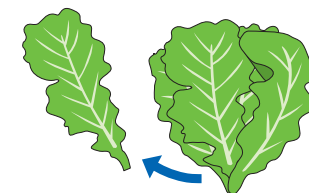


- 植付け後、土が乾いたらたっぷりの水を与えます。
- 結球しはじめの頃に軽く土寄せしてあげます。
- サニーレタスは除草以外、特に注意不要です。

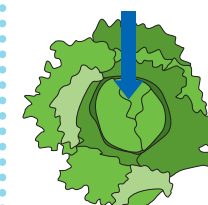
5 収穫



- リーフレタスは中の葉が内側に巻き始めたら株ごと収穫。
- 株の根元の地表近くの部分を切り取る。



サンチュは葉丈が15cmになったら、サニーレタスは中の葉が内側に巻き始めたら外葉を摘み取る。



- 玉レタスの収穫は頂部を軽く押して固く締っていたら収穫期です。