

■ EM野菜の育て方 5 ■

レタス

科目：キク科 原産地：地中海沿岸、中近東地方

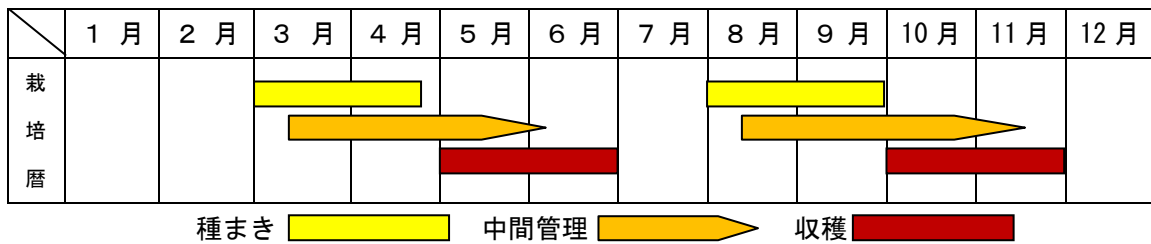
【特性】

* 発芽適温・15～20℃

* 栽培適温・20～25℃

- ・ 生野菜でもポイル（加工）でも食されます。第二次大戦後、一般的に洋食が普及し、生野菜が食卓に載るようになると盛んに栽培されるようになりました。
- ・ カルシウムが豊富に含まれています。
- ・ 「チシャ」ともいわれて、江戸時代から栽培されている文献もあります。
- ・ レタスの種類を大別すると
玉レタス（チシャ）、茎レタス、葉レタス（リーフレタス、サニーレタス・・・）、ミックスレタス（色とりどりでガーデニングにも使われる）などがあります。
- ・ 生育適温は涼しい気温（20℃～25℃）です。25℃以上の高温になると種子は休眠状態となり、発芽しないものが出てきます。栽培も高温期になると抽苔（ちゅうたい）現象が出て、蕾⇒花と生殖生長に移り、食用には向かなくなります。
- ・ 栽培適期は春まき3月～6月、秋まき8月～10月になります。秋まきの8月はまだ高温期ですので種まきは種子を冷やしてから、など工夫が必要です。苗を購入して定植する方法が簡便です。

栽培カレンダー



栽培方法（リーフレタス）

1. 畑の準備

2ヶ月くらい前にEM3点セット（EMボカシ、EMスーパーセラ発酵C、EM活性液）を使って土作りをしておきます。

2. 種まき

今回はラインマルチ栽培をします。

- ① 畝上の残渣や草を畝間に寄せて、畝を均します。
- ② 90 cmの畝に15 cmのラインマルチ（肥料の空袋を使う）を2条作ります。ラインマルチの上に、畝間に寄せた残渣や青草を置いて風で飛ばされないようにします。
- ③ EMボカシとEMスーパーセラ発酵Cを施用します。
- ④ ラインマルチの間に3条の植え溝を作りEM活性液1000倍希釈液をたっぷり撒布します。
- ⑤ たっぷり水やりをし、水が引けてから播種します。蒔き巾は1 cm～2 cm間隔に、1粒ずつ丁寧に蒔きます。好光性品種なので、覆土は薄くします。
- ⑥ 不織布をベタ掛け（全面を平に覆うこと）します。



3. 中間管理

種まきから4日程度で発芽します。

管理のポイントは水を切らさない事。水分不足（乾燥）による生理障害として、細葉状になって葉が縮れたり、チップパー（ふち腐れ・葉のふちが茶褐色になる）になり、食べると苦みが出たりします。

灌水（水管理）は播種から発芽までの育苗期間中、定植から活着までの外葉形成期間中（定植後20～30日）、とが重要な時期です。

また、約4週（28日）目には不織布をはがし、10cm感覚に1本残すように間引きします。間引き後は、EM活性液1000倍希釈液と、EMスーパーセラ発酵Cをダストで撒布します。



※ 玉レタスは結球が始まってからの水やりは病気の発生を助長するので避けます。

※ 高温では、丸く結球しないで、細長くなるという生理障害があります。

4. 収穫

約8週（56日）目に収穫となります。草丈は25～30cm程度。根と茎の間で、切り口をまっすぐにして切り取ります。

※ 鉄製の鎌やハサミを使うと切り口が赤くなる褐変現象が起きますが、セラミックスの葉のものを使うと褐変しません。

