



「サラダ野菜の王様」レタス



レタスの生育適温は、15～20度と冷涼な気候が良く、日が長くなる季節（春夏）にとう立ちします。一般地では栽培しやすい作型は、8月中下旬まき、11～12月採りです。

栄養成分には、カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。

〔品種〕

早生系では「サウザー」（タキイ種苗）、中生系では「シスコ」（タキイ種苗）などがあります。

〔育苗〕

小型ポットでは5～6粒の種まき、本葉2～3枚までに間引いて1本にし、本葉4～5枚まで育てます（図1）。発芽までは灌水を十分に行い、上から新聞紙で覆うなど、土の乾燥を防ぎます。育苗中は、日よけのトンネルやよしずを掛けて強い日差しを避けます。

図1 ポット育苗

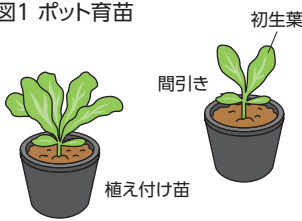
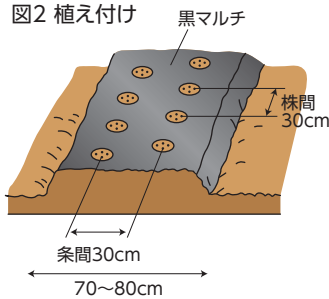


図2 植え付け



〔畑の準備〕

植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、よく耕しておきます。次に、植え付け1週間前までに化成肥料（チッソ、リン酸、カリウム各成分10%）150g、堆肥2kgを施し、幅90cmの栽培床を作り、平らにならしておきます。

〔植え付け〕

栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り、本葉4～5枚の苗を条間30cmの2条、株間30cmに植え付けます（図2）。

〔追肥〕

追肥は結球し始めた頃に、株間のマルチに指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

〔病虫害防除〕

植え付け後に地際で茎を切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ヨトウムシには、BT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

〔収穫〕

葉が巻き、球を押してみるとやや弾力がある頃がおいしくいただける目安です。切口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。

1玉ぺろりのレタしやぶ

4人分

レタス……………1～2玉
（大きくちぎっておく）
栗目豚 薄切り肉：好みで
水……………1リットル
昆布……………1切れ

豚肉、レタスをしゃぶしゃぶしていただく。つけダレはポン酢しょうゆまたは万能タレがおすすめ。あじめこしょう（一味）を好みで加えても。



※1玉では足りないかも知れません。

