



彩・菜・栽

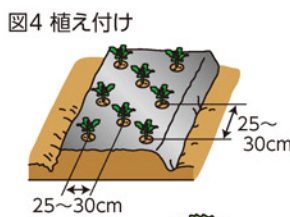
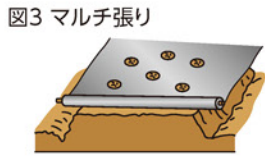
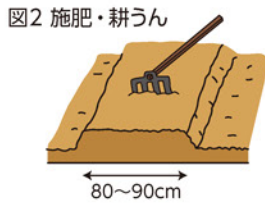
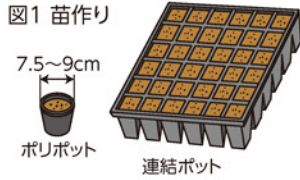
2021年
4月

色鮮やかなサラダを楽しむリーフレタス

レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【品種】

葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウエーブ」(サタケのタネ)、とう立ちの遅い「晩袖レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウエーブ」(タキイ種苗)などがお薦めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。



【栽培期間】

発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができ、とう立ちやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

【苗作り】

小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きをして本葉4~5枚の苗を作りまします。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら

新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しから守られます。

【畑の準備】

幅80~90cmの栽培床に1㎡当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化学肥料(N:P:K=10:10:10)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

【植え付け】

条間、株間とも25cmから30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cmほどにして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

【管理】

生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

【収穫】

リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

じゃこ豆腐の彩サラダ



レタス、トマト、豆腐、じゃこの組み合わせの1品で栄養も彩もよく、サニーレタスを使うと大人っぽいおしゃれな色合いのサラダになります。アスパラやブロッコリーなどの緑の野菜をプラスしてポリウムを出しても、ポン酢しょうゆに油とすりごまを混ぜて即席ドレッシングがおすすめです。

ハネムーンサラダ



レタス・オンリーが「let us only」私たちを2人きりにして」の音に通じることからハネムーンサラダと呼ばれるレタスだけのサラダをアレシシ。ちぎったレタスにわずかに塩コショウシマヨネーズと粉チーズで和えてコクを出します。みそ汁の具にもちぎってみそ汁に入れてもシャキシャキの食感とレタス特有の香りが楽しめますよ。