

食卓にかかせない定番野菜

レタス

品種も多く、寒さに強いレタスは比較的家庭菜園向けの野菜です。「レタスは金気を嫌う」とも言われており、金属の包丁で切ると切り口が変色してしまう原因にもなります。おいしく食べるには手でちぎるのがオススメです。



●レタスの育て方

1

種まき

日光を好むため
かぶせる土は薄く

種が細かく軽いため、育苗ポットで育てていきます。できるだけ均一になるように種をまき、隠れるか隠れないか程度にごく薄く土をかぶせます。発芽までと、発芽直後は乾燥に注意。種が流れないようにやさしく水をやりましょう。



2

植えつけ

植えつけ後は
たっぷり水を

発芽したら、生育の良い1株に間引きながら育てていきます。残した1株の本葉が4~5枚になったら植えつけていきます。1つのコンテナで3つ植えることができますが、根鉢は絶対くずさないように植え穴に入れましょう。



3

追肥・収穫

しっかり巻きが固まったら
収穫適期

植えつけ後、2~3週間後から追肥をします。10gほどの化成肥料を、葉の広がりの下あたりに施し、軽く土と混ぜ合わせた後は、軽く土寄せをしておきます。収穫は、結球の下に包丁を入れて切り取ります。結球した部分を押さえてみて、巻きがしっかり固まったものから収穫しましょう。



レタスの栄養成分

レタスは食物繊維やカルシウムを多く含みます。カルシウムは油とともに食べることで吸収率がアップ! また、加熱し、しんなりさせてたくさん食べることで、食物繊維をたっぷり摂取することができます。



●用意するもの

- 種
- 育苗用ポット (3号)
- コンテナ (15~20L)
- 鉢底石
- 化成肥料
- 培養土

●栽培カレンダー

1	
2	種まき(春まき)
3	
4	植えつけ
5	
6	収穫
7	
8	
9	
10	
11	
12	

●栽培のポイント

- 種が細かいので、育苗してから植えつける。
- 発芽までと、発芽直後は、乾燥させないようにする。
- 結球しはじめたらやや乾燥気味で育てる。

●ここに注意

- とう立ちしないように夜間は明るい光の当たるところには置かないようにしましょう。また、収穫の際に切り口から白い汁がでますが、体質によってはかぶれる場合があるため、外葉からかき取るように収穫してもよいでしょう。

参考文献:「はじめてのやさしい野菜づくり60種」(新星出版社)
「栄養たっぷり野菜の育て方」(ブティック社)、「からだにいい野菜の便利帳」(高橋書店)