

# レタス



藤枝営農経済センター  
森脇 陽亮

種まきには信頼  
あるJAの培土  
を使いましょう

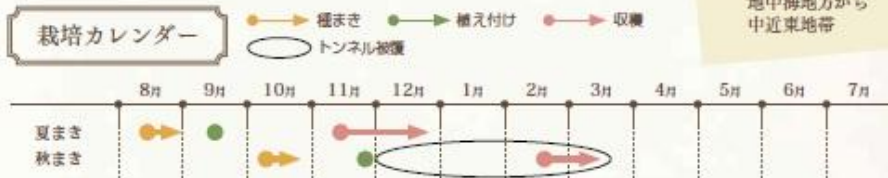
左：与作N150  
右：富士園芸培土



JAおいがわの主力野菜の1つであるレタスは、清涼感のあるサラダ用野菜で多様な必須栄養素や粗繊維を含み、食品としてのバランスが良いとされています。またレタスに含まれる乳液には精神安定や抗酸化効果があります。

- ◇ 植物分類  
キク科
- ◇ 原産国  
地中海地方から  
中近東地帯

## 栽培カレンダー



## 1 品種選び

形状別・播種収穫別に適品種を選定する。間違えると大きくならなかつたり、結球しなかつたりとう立ちしたりする。  
※芽花がついた茎が伸びること



玉レタス



リーフレタス



コスレタス

## 2 苗作り

レタス種子は高温では発芽しにくいので、裸種子の場合、一昼夜水に浸してから冷蔵庫に2日程度入れて低温に合わせる。コート種子の場合はそのまま使う。128穴か200穴のセルトレイやペーパーポットに専用培土を入れ、1粒ずつ丁寧に播種する。光が必要なので覆土は薄くする（パーミキュライトを使用すると良い）。播種後3～4週間後の本葉3～4枚で定植する。

セル成形苗にするとき薬液に育苗  
で、植え傷みが少ない

セルトレイに1粒  
ずつ種まきする

本圃の専用の  
土で用いる

初期害虫の予防として植え付け前のトレイに直接  
散布する粒剤や灌注薬剤が効果的。

種まき10cmの深  
さに押し込み上  
から覆土、軽く  
おさえておく

本葉3～4枚の  
苗に仕上げる

## 3 畑の準備・植え付け

1㎡あたり鶏糞200g、苦土セリカ200g、配合肥料200g、化成肥料100gを全面に施し、75cm位の畝を作る。日当たり・風通し・排水が良いほうが病気になりにくい。  
株間30cmのちどりまたは2条植え。植え付け前に十分灌水し、深植えにならないよう注意しながら定植する。



**Point** 黒マルチは、生育促進や雑草防止、病気の予防に効果あり。

## 4 トンネル

秋まき栽培は、霧が降りる頃にビニールフィルムでトンネル被覆する。昼間、ビニール内部が高温にならないよう裾をあげて換気する。トンネルに小穴をあけ自然換気させても良い。

トンネル保温

トンネル頂部に小穴をあけて自然換気する。気温が上がるとつやみ穴数を増やしていく。25℃以上にならないように注意



## 5 収穫

玉レタス：結球したものから順次収穫する。とり遅れると硬く結球し、日持ちも悪くなる。



※リーフレタスは中心部の葉が伸びてきて株がもりあがったころ株ごと収穫する。

## おすすめ資材

### ブリロッソ粒剤・ジュリボフロアブル

レタスに登録のある初期防除剤で、育苗後半から定植当日にトレイに直接処理できる薬剤です。

ブリロッソ粒剤はナモグリバエ・オオタバコガ・アブラムシ類にジュリボフロアブルは上記の虫に加えヨトウムシ等にも効果があります。

3～4週間残効があるので、定植後しばらく薬剤防除する必要はありませんが、散布後の間引き菜は食べないように注意してください。

お問い合わせは、自営農経済センターまで！

