



サラダに欠かせない、種類が豊富で見た目にも楽しいレタス類（写真は代表的な玉レタス）。



管理に手間のかからないリーフレタスなら、プランターなどでも手軽に栽培できる。



ベビーリーフを摘んでサラダにすれば、鮮やかな色彩が楽しめる。

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その19 レタス

サラダといえば、まず思い浮かぶのがレタス。古い昔の時代から、食卓を彩ってきた野菜です。初めに挑戦するならリーフレタス、少し慣れたら玉レタスにコスレタス。色とりどりの品種で、畑も華やかに演出してみましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

レタスの特徴

レタスはキク科の代表的な野菜で、中央アジアおよび中近東から、地中海沿岸地帯が原産地と推定されており、今や世界各地で栽培されています。サラダ用野菜として、最も重要な品目だといえるでしょう。栄養的には、カリウムなどのミネラルやビタミン、食物繊維を、量は少ないのですがバランスよく含んだ野菜です。栽培の歴史は古く、古代エジプト、ギリシャ、ローマでも野菜として栽培されてきました。当時のレタスは今でいうカキチシャの仲間、現在の玉レタスが登場したのは16世紀以降です。日本には、1000年以上前に中国よりカキチシャが伝来し、『和名抄』92

3(930年)、明治時代には欧米から玉レタスが導入されました。レタス類の生育適温は15〜20℃と冷涼な気候を好み、春と秋によく育ちます。しかし、一方で暑さに弱く、25℃を超えるると発芽不良となり、長日条件でトウ立ちする性質があるため、夏の栽培は困難となります。したがって、夏季は生産地が岩手、北海道、長野、群馬などの高冷地へ移動します。

レタスの仲間には、結球する玉レタス、半結球性のサラダナ、結球しないリーフレタス、立ち性のコスレタス、茎を食べるステムレタスなどがあります。リーフレタスは生育期間が60日と短く、暑さや寒さにも比較的強いのでおすすめです。赤色の品種は、生長とともに葉が鮮やかになるので、緑色のレタスやリーフレタスと並植するだけでも美しい花壇のような畑となります。

主な品種

リーフレタスはタネまきから60日、苗からだと30日で収穫できて、栽培しやすい種類です。

青チリメンチシャでは、耐病性が強く栽培が簡単なグリーンウエーブ、晩抽性と耐暑性に優れ、播種期の幅が広い、ダンシングがおすすめです。また、赤チリメンチシャでは、耐暑・耐病性に優れ、作りやすい、レッドファイヤー、晩抽で耐暑性が強い、レッドドファイヤー、生育が早い、レッドフォルダーが、赤力キチシャでは葉が濃紅色の、レッドスイングがおすすめです。焼肉などを包んで食べる「青葉チマサンチュ」「赤葉チマサンチュ」も、順次収穫しながら育てられて重宝します。

玉レタスでは、強健で耐病性があり、作りやすく生育揃いのよい、シスコが、おすすめの定番品種です。また、春まき早どりには早生多収の、パークレーが適しており、初夏から秋どりには、作りやすく食感のよい、マリア、食味に優れる、サウザー、株張りがコンパクトで密植に適した、極早生シスコが家庭菜園向きです。

サラダナでは、極早生で作りやすく周年栽培可能な、岡山サラダ菜、半結球レタスでは、ミニレタスの、マノア、シーザーサラダや炒め物に向く「コスレタス」が人気です。茎レタスの「ス

おすすめレタスあれこれ

リーフレタス

青チリメンチシャ



葉質がやわらかでおいしい
「グリーンウェーブ」。

赤チリメンチシャ



色鮮やかで味のよいリーフレタス
「レッドファイヤー」。

赤カキチシャ



下葉から収穫するカキチシャ
タイプ「レッドスイング」。

チマサンチュ



「青葉チマサンチュ」(左下)、「赤葉チマサンチュ」(右上)。韓国料理に欠かせないサンチュは、特に焼肉を包んで食べるとおいしい。



玉レタス



歯切れがよくておいしい、レタスの定番品種「シスコ」。

サラダナ



暑さ、寒さに強く、周年栽培できる「岡山サラダ菜」。

茎レタス



若葉はレタス、茎はセルリーの風味を持つ、「ステムレタス」。



半結球レタス



コブ大くらいのコンパクトな極早生ミニレタス「マノア」。



玉は高さ20~30cmになる、歯切れがよく食べやすい、「コスレタス」。

その他



彩り豊かなベビーリーフのミックス品種「ガーデンベビー」。

チシャの由来

レタスは別名チシャと呼ばれますが、その由来は何でしょう? その秘密は、レタスの学名からも読み取れます。レタスの学名は *Lactuca sativa* で、Lacは「乳」を意味します。これは、レタスの茎を切ると、白い乳液が出ることからついたとされています。チシャは「乳草」という名前がなまってきたといわれ、植物の特徴をよくとらえています。

なお、出てきた白い液ですが、当然ながら「乳液」といっても顔につけるものではありません。収穫した後に出てくる乳液が葉につくと、翌日は赤茶色に変色してしまうため、産地では雑巾などで拭いて、茎を乾かしてから出荷準備に入ります。



日本に初めて渡ってきた「チシャ」は、下葉をかき取るタイプのカキチシャだった(写真は「青葉チマサンチュ」)。

テムレタス(別名山くらげ)は、若葉はレタスとして、茎は生食や漬物に利用できます。ベビーリーフ用の「ガーデンベビー」は、播種後20日程度の若い葉を刈り取ってサラダなどに利用でき、彩りもよくおすすめです。

栽培方法

1 タネまき・苗の植え付け

苗は春と秋に種苗店などから購入します。植え付けは春が3月中旬～4月、秋は9月中旬～10月上旬です。植え付け場所ですが、レタス類は日の長い条件でトウ立ちしやすいので、ペランダの外灯や道路の街灯の側は避けるようにします。

植え付け2週間前に苦土石灰を1㎡当たり100g散布し、よく耕します。畝幅は60cmとします。1週間前に1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを施し、土とよく混ぜます(第1図)。

植え付けは、株間を25～30cmとして根鉢ほどの植え穴を掘り、ていねいにポットから苗を取り出して行います。植え付け後はたつぷりと水を与えます。土が乾いている場合は、植え穴にたっぷり水やりしてから植え付けます。苗は、本葉4～5枚のよくなりましたものを選んでください(第2図)。

自分でタネから育てる場合は、春は

第1図 土づくり

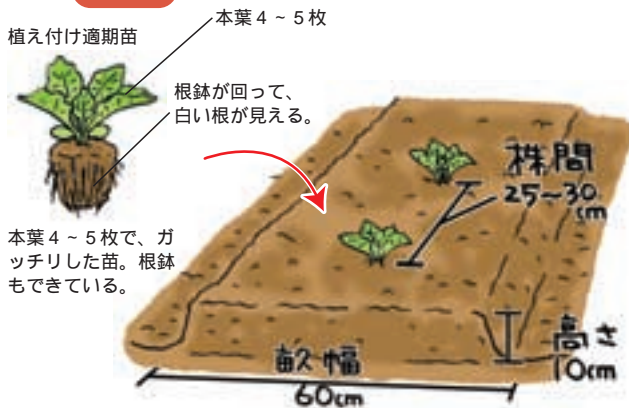


2 水やり

3月上旬～4月上旬、秋は8月中旬～9月中旬ごろにタネまきします。レタス類のタネは、発芽に光が必要な好光性種子のため、覆土は薄くします。また、発芽適温は18～20℃なので、夏まきの場合、発芽促進のためタネを1昼夜水につけておきます。その後、ガーゼに包んで1日ほど冷蔵庫に入れ、芽出しをしてからまくと発芽が揃います。本葉1～2枚のころ、ポリポットないし25穴の連結ポットなどに移植します。本葉が4～5枚になったら植え付け適期です。

植え付け後は、土が乾いたらたっぷり水を与え、土壤水分を適正に保ちます。

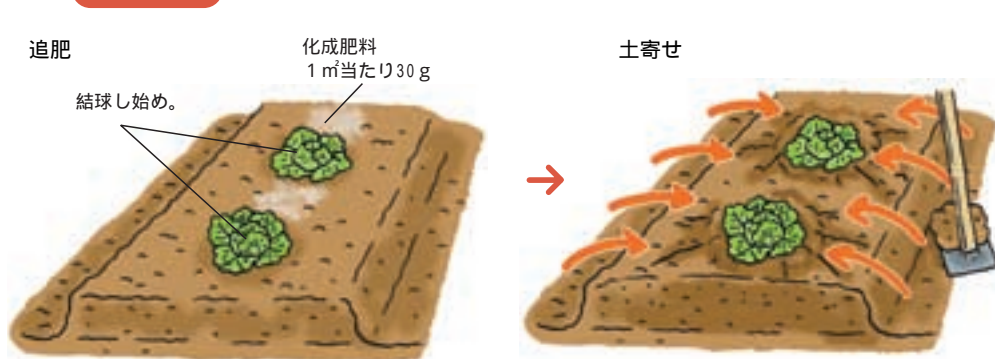
第2図 植え付け



3 除草・追肥

生育を見ながら行います。玉レタスの場合は結球し始めのころ、1㎡当たり30gの化成肥料を株元へ施し、軽く土寄せをしておきます(第3図)。リフレタスの場合は、除草以外、特に管理の必要はありません。

第3図 追肥・土寄せ



4 病害虫

高温多湿になると、軟腐病、菌核病、灰色かび病などが発生します。また、アブラムシやネキリムシ、ヨトウムシ、ナメクジなどの食害があるので、注意が必要です。

病害虫を見つけた場合は、殺虫剤または殺菌剤で防除します。しかし、適期のタネまきや植え付けを心掛け、適切な管理で病害虫を減らし、病気の株は抜き取るなどして、なるべく農薬の使用を抑えたいものです。



リーフレタスを食害するネキリムシ。

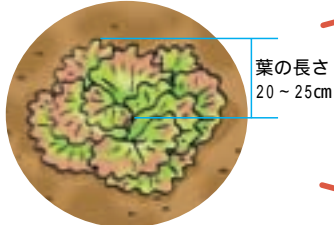
5 収穫

収穫適期は、植え付け後、結球レタスで50日程度、リーフレタスで30日程度が目安です。結球レタスの場合は、玉を押し試みてしまっているものから順次収穫します(第4図)。リーフレタスでは、葉長が20~25cmになったら株元から切り取る(株全体を一緒に収穫する)やり方と、外側の葉を順次摘み取っていくやり方(「カキチャ」ともいう)があります(第5図)。

第5図 収穫(リーフレタス)

植え付け後30日

葉の長さが20~25cmになったら.....



葉の長さ
20~25cm

一気に包丁で収穫。



外側の葉から、順次かき取りながら収穫。



第4図 収穫(玉レタス)

植え付け後50日



手で玉を押し試みて、かたくしまっていたらOK!

包丁で切る。



ゆでたり炒めたりすると、意外においしいレタス



レタスとカニの炒め物。海鮮物と一緒に炒めると意外においしい。

レタスの食べ方は生食が主流ですが、中華料理では海鮮物と一緒に炒めたり、ゆでたりして食べることもあって、これが意外と美味なのです。

東京は神楽坂で、とある飲み屋に行ったところ、鍋物で豚しゃぶが出てきたのですが、一緒に食べる野菜は、千切りのレタス、タマネギ、カラーピーマンのみでした。しかも、これら3つの野菜は本当に美味しく、特に、レタスの千切りをさっと湯通しして食べる食感さわやかでくせがなく、豚の油が消えていく感じでした。皆さんも一度、試してみてください。



リーフレタス収穫の様子。



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。

キホン野菜をおいしく食べよう

レタスとホタテのミニ春巻き

レタスの食感とホタテ貝柱の旨みがサクサクの春巻きに詰まっています。



材料(2人分)

レタス	4枚
ホタテ貝柱	150g
春巻きの皮	6枚
水溶性小麦粉	適量
揚げ油	適量
塩	適量
レモン	適量

つくり方

- 1 レタスは粗みじん切りにする。ホタテ貝柱は、厚さが半分になるよう2等分にしてから細切りにする。
- 2 4等分にした春巻きの皮に1の具を置き、細く巻いていく。巻き止まりは水溶性小麦粉をぬってとめる。
- 3 160 に温めた揚げ油でカラリと揚げ、塩とレモンを添えて皿に盛る。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子