

藤田 智 直伝! プランター菜園 基本の キホン!

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授

ふじ た さとし
藤田 智

その19 リーフレタス ー華やかな葉物野菜ー

リーフレタスの祖先が日本へやってきたのは、なんと今から1000年以上も昔のことです。カキチシャという名前で知られ、現在ではサラダに欠かせない野菜となりました。

暑さや寒さにも比較的強く、栽培期間も短めなので、リーフレタスはプランター栽培にぴったり。作りやすく、初心者にもおすすめです。プランターに赤と緑のさまざまな品種を植えて、美しい庭先やベランダを演出してみましょう。



「ガーデンベビー」のプランター栽培。

リーフレタスの特徴

レタス類は、地中海沿岸地域〜小アジア地方を原産とする、キク科の代表的な葉菜です。日本へは、まず1000年以上前にいわゆるカキチシャ（リーフレタスの仲間）がもたらされ、玉レタスは江戸時代末期〜明治初期になつてから伝来しました。今ではサラダの材料など、生食用としてすっかりおなじみになっています。

原産地の気候を反映し、生育適温は15〜20℃と冷涼な気候を好みます。したがって、春と秋によく育ちますが、一方で暑さに弱く、25℃を超えると発芽不良や生育不良となります。また、

長日条件でトウ立ちする性質があるため、夏の栽培は困難です。

レタスの仲間には、非結球のリーフレタスのほか、結球する玉レタス、半結球性のサラダナ、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。これらの中で、プランター栽培に向いているのがリーフレタスです。リーフレタス類はタネまきから収穫までの期間が60日と短いうえ、暑さや寒さにも比較的強く、育てやすいので、野菜栽培の初心者にもおすすめです。

また、リーフレタスには葉が赤や緑の品種があり、赤葉種は生長とともに葉の赤色が鮮やかになるので、緑色のリーフレタスと並植するだけでも美しいプランターとなります。

主な品種

リーフレタスには赤葉種と緑葉種のほか、チマサンチュ、サラダナ、ベビリーフなどもあります（次頁）。

栽培方法

1 タネまき・育苗

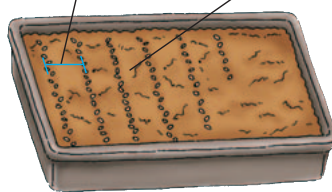
育苗箱を用意し、条間7〜8cmでタネを条まきします。種子の間隔は5〜8mmとします。タネまき後は覆土をごく薄く行って、育苗箱を新聞紙で覆っておきます。本葉1枚のころ、触れあ

わない程度に間引いてください。本葉2枚くらいでポリポットへ移植し、本葉4〜5枚の苗に仕上げます（第1図）。

第1図 タネまき・育苗

①育苗箱に条まきし、覆土して新聞紙で覆う。

条間7〜8cm 5〜8mm間隔にまく。



②本葉2枚のころポリポットに移植する。



③本葉4〜5枚の苗に仕上げる。



2 コンテナなどの準備

コンテナは培養土が14ℓほど入る、20×65×20cm程度の標準型プランターを利用します。まず、プランターの底が見えなくなるくらいの軽石（鉢底石）を敷きます。次いで、ウォータースペースを1〜2cmとるようにして培養土を入れ、土の表面を平らにします（第2図）。

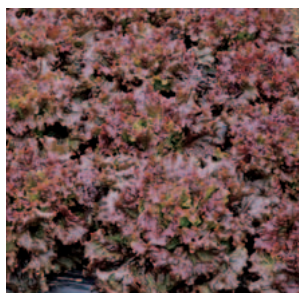
おすすめのリーフレタスあれこれ

リーフレタス(赤葉種)



「レッドファイヤー」

色鮮やかで味がよく、人気が高い。ほかに改良型の「レッドファイヤーW」、晩抽性の「晩抽レッドファイヤー」も。



「レッドファルダ」

葉色のコントラストが美しい。生育が早くボリュームもある。



「マザーレッド」

バリッとした食感で食味もよく、葉が1枚1枚ばらけやすいので、料理に使いやすい。



「サマーサージ」

赤と緑のコントラストが美しい、晩抽性のレッドリーフ。

ベビーリーフ



「ガーデンベビー」

彩り鮮やかな、丸葉や尖り葉などのリーフレタスマックス。



「グリーンウェーブ」

栽培しやすく、収穫量が多い。葉質がやわらかくおいしい。

リーフレタス(緑葉種)



「マザーグリーン」

玉レタスのようなバリッとした食感で、苦みが少ない。

チマサンチュ



「青葉チマサンチュ」

葉は鮮やかな極濃緑。下葉からかき取って収穫する。春まき・初夏どり、夏秋まきもできる。



「赤葉チマサンチュ」

しなやかな赤葉は、焼肉を包んで食べるのに最適。主に夏秋まき・年内どりに向く。

サラダナ



「岡山サラダ菜」

濃緑大型葉で、葉の欠刻やしわが少ない極早生種。

コラム

夜の外灯に注意!

レタス類には、日の長い条件でトウ立ちする性質があります。

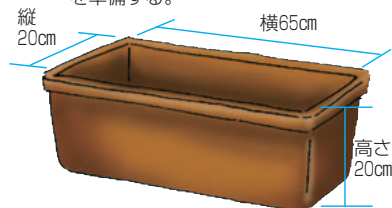


トウ立ちしたリーフレタスの赤葉種。

したがって、夜間に蛍光灯などの明かりが当たるような場所で栽培すると、やがてトウが立ってきて品質が低下してしまいます。栽培しやすい春や秋でも、夜の外灯には特に気をつけましょう。

第2図 プランターの準備

①14ℓ以上の標準プランターを準備する。



②鉢底ネットを敷き、底が見えない程度にゴロ土(軽石)を入れる。



③培養土を入れる。



ウォータースペース (1~2cm)

3 苗の植え付け

植え付け適期は、春が3月中旬～4月、秋が9月中旬～10月上旬です。植え付け後、土の表面を軽く押さえて苗を安定させます(第3図)。

第3図 植え付け

① 3株植えとする。

植え付け適期苗

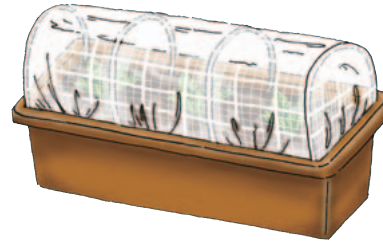
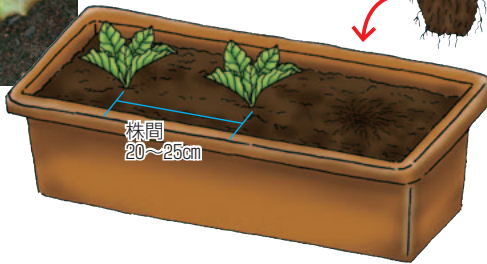
本葉4～5枚

根鉢が回って
白い根が見える。

② 植え付け後、「防虫サン
サンネット」などで覆う
と、害虫を防除できる。



リーフレタスの植
え付け(2株植え)。



第5図 追肥

2週間に1回
化成肥料10g

あるいは

週1回
500倍液肥

追肥後は
株元に
土寄せする。

5 追肥
2週間に1回を目安に、化成肥料10g程度をプランター全体にまき、株元へ軽く土寄せします。(第5図)。

第4図 水やり

土の表面が乾いたら、
たっぷりと水やりをする。
メリハリをつける。

4 水やり
植え付け後はたっぷりと水やりします。(第4図)。



水の
やりすぎ
注意!

4 水やり

6 病虫害防除

害虫では、アブラムシにはオレート液剤を散布します。また、「防虫サンサンネット」などでプランター全体を覆うと、無農薬栽培も可能です。

7 収穫

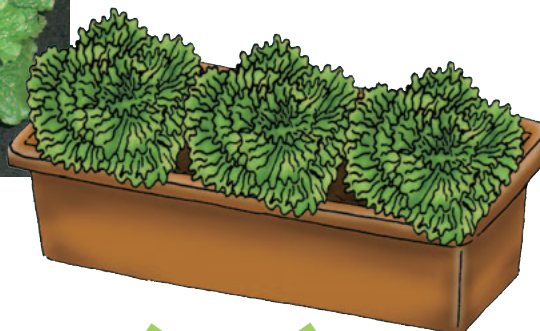
リーフレタスの収穫は、植え付け後30日程度が目安です。(第6図)。

第6図 収穫

葉長20～25cmで
収穫開始。



収穫適期のチマサンチュ。



① 一気に包丁で収穫。

② 外側の葉から、
順次かき取りながら収穫。



コラム

高温期は芽出しを しよう!

レタス類は25℃以上になると、発芽率が急激に落ちてきます。したがって、8月などの高温期にタネをまくのは難しいものです。そのような時はタネを1日水に浸した後、冷蔵庫などへ1～2日入れ、催芽してからまくと発芽率が向上します。



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。