

# サラダ用葉菜

## ちりめんチシャ

不結球系のちりめんチシャは、その種類も多く葉先の濃紅のものから薄紅のもの、濃緑のものから薄緑のものまで10種類以上あると思われる。その中から一般的な次の3品種をあげた。

### リーフレタス

葉色は薄緑色である。主な品種にはグリーンウェーブ、マザーグリーンなどがある。

### サニーレタス

リーフレタスの一種で、ちぢみの多い朱葉のレタスである。各社で取り扱っているため品種も多いが、サンレッド、レッドファイヤーなどが知られている。ふつうのチシャより軟らかく歯切れが良い。

### ブリーツレタス

リーフ系のレタスで形状はサニーレタスに似ており、欠刻のある薄緑の葉はエンダイブにも似ている。フリルレタス、カナディアンレタスと呼ぶことがある。いずれも3者3様の魅力はあるが、現在いちばん産地化されているのがサニーレタスで、今後もサニーレタスを筆頭に消費も確実に伸びてゆくものと思われ、特に盛夏期、厳寒期には有利な野菜としての位置づけも可能であろう。

## ■栽培のポイント

栽培法は3種とも同様である。

### ① 若どりをする。

いずれも葉は軟らかく歯切れを良くするために、肥切れは禁物である。葉はなるべく大きくした方が良いが、みずみずしさが重視されるので若どりする。特にブリーツレタスの場合は重要である。

### ② サニーレタスは春秋出荷。

サニーレタスは気温が低くないと朱色がきれいにでない。従って4月播きの6月収穫、8月～9月播きの10月下旬～12月収穫が向いている。

## ■露地でのつくり方

### 1 育苗

苗床か箱に7～8cmの厚さに土を入れ、4～5cm間隔にていねいにすじ播きし、覆土後たっぷり灌水する。

発芽には20℃以上の温度が必要である。夏場は、苗床をワラなどで覆い乾燥を防ぐ。発芽したらすぐ敷きワラを取り除き、過乾燥過湿に注意し、健苗を育てる。

苗床で苗が密生している箇所は間引き、本葉が1.5枚になったら、9cmポリポットに鉢上げする。また、最初からポリポットに2～3粒ずつ播種し、本葉2枚までに間引きして、良苗を1本残して本葉3～4枚の時に定植する。苗床の床土には窒素をやや控えめにし根張りを良くするため、P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>が多めの土を用意することが望ましい。

### 2 基肥

土壌は肥沃で排水良好でしかも保水力があるものが適する。pHは6～6.5が望ましい。

土壌が乾燥しすぎると葉肉が硬くなり、多湿では病気が出やすい。

窒素が多すぎると、苦味が増し病気も多くなるので、努めて有機質肥料（堆肥、油粕）を用

いる。基肥は、堆肥の他、成分量で 10 a 当たり N15 kg、P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> 18 kg、K<sub>2</sub>O 15 kg くらいを標準とする。基肥は定植（直播きの場合）10 日以前に施すのが望ましい。

### 3 定 植

肥料を施した本畑に十分灌水して、夕方に植え付けるようにする。

トンネル栽培の場合は、被覆しながら植え付けるようにして活着を早める。条間 45 × 株間 30 cm（準高冷地や高冷地では 60 cm × 30 cm）、マルチを利用する場合は 30 cm × 30 cm の 2 条植えとする。

### 4 追 肥

追肥は定植 10 ～ 20 日後、NK 肥料を主体に 1 ～ 2 回施す。（10 a 当たり成分量 N7 kg、K<sub>2</sub>O 5 kg）。

### 5 収 穫

草丈 23 ～ 25 cm（定植後 45 ～ 50 日）になれば収穫できる。葉数を多く株をできるだけ大きく育てておくことが有利となる。収穫はできるだけ早朝に行い、直射日光や風に当てないようにして持ち帰り、涼しいところで荷造りする。

## コスレタスとミニレタス

コスレタスは、別名ロメインレタス、和名立ちチシャと呼ばれ、その名のごとく草姿は立性。砲弾型に軟結球し、結球開始時の姿はハクサイそっくりである。結球外葉は濃緑でやや荒い感じがする。内葉は黄緑色で甘く、わずかな苦味がある。欧米で多く栽培され、歯触りが良く、甘みがあり、サラダやカットレタス、炒め物に使う。

ミニレタスは一般の結球レタスをコンパクトに軟結球させた姿を思い浮かべれば良い。直径は巻きタバコの長さぐらいである。外葉はちりめんがかった鮮やかな淡緑色で、料理の色合いを良くし、球は外葉が明るい緑色、内部までよく着色し黄緑色で食べると軟らかく歯切れが良い。フレッシュ感覚のサラダ用野菜。

### ■栽培のポイント

#### ① 肥切れさせない。

軟らかく歯切れの良いものをつくるには肥切れさせないこと。肥切れ及び乾燥は硬くてすじっぽ葉の原因となる。

#### ② 冷涼な気候に適する。

春は3月播きが標準で、定植時の最低気温が10℃以上で、気温が8℃以上あれば良い。寒高冷地では4月播きで初夏どり、夏播き秋どりが有望で平坦地では8月下旬～9月上旬播きの秋冬どりになる。育苗に約20日、本畑30～40日を要する。

### ■露地でのつくり方

#### 1 育苗

春播きの場合、温床または、冷床に直径9cmのペーパーポットを並べ、床土を入れる。

指先で浅い穴をつくり1ヶ所に2～3粒ずつ播き、うすく覆土して灌水する。地温が低いときには播種後ポリまたは、ビニルをベタガケし、地温を上げ一斉発芽を促す。発芽の温度は23～25℃である。発芽したら直ちに覆いを取り除く。発芽後は15～25℃を目安に管理する。

間引きは本葉2～3枚まで行い、本葉4～5枚で定植する。

育苗期間が長くなった老化苗は使用せず、なるべく若い苗を使用する。

育苗中は、立枯病やべと病に注意し、過湿、過乾燥にならないようにする。

2基肥10a当たり石灰100kg、成分量でN18kg、P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>15kg、K<sub>2</sub>O20kg程度とする。

#### 2 定植

畦幅90cmに2条植えとし、株間は25～30cm、排水を良くするため畦の高さは15cmぐらいとする。春早い時期、秋遅い時期には黒マルチを、それ以外には白黒ダブルマルチを使用する。

#### 3 追肥

播種から収穫まで日数はだいたい50～60日であり、短期作物の部類にはいるが、生育途中での肥切れには注意する。

#### 4 病虫害管理

ハウストネル栽培で病虫害も少ないが、露地栽培では軟腐病、べと病、アブラムシなどに注意する。斑点細菌病、灰色カビ病、菌核病、べと病、オオタバコガ、アブラムシなど、時期に応じて発生するので注意する。

#### 5 収穫

コスレタスは長さ20cm結球部分の直径が13～15cmになったら収穫する。

ミニレタスは結球部分の直径が 8 ～ 10 cm で収穫し、一般のレタスよりもやや軟らかいうちが良い。

## サラダナ

### ■栽培のポイント

- ① 高温下では色が出にくい。  
サラダナの生育適温は、15～25℃である。栽培期間は、春秋に限られる。春は2月播きで5月どり、秋は9月中、下旬播きで年内どりが適する。
- ② 寒冷紗などを利用して、色をきれいに仕上げる。
- ③ 若どりして、軟らかい物を出荷する。

### ■栽培方法

#### 1 育苗

育苗に、完熟肥料を中心とする有機質に富む排水良好な床土を用いる。苗床にはあまり肥料を必要としないが、三要素の割合は N3.5 : P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>4 : K<sub>2</sub>O 2.5 ぐらいが理想である。一斉発芽を促すには 20～25℃が望ましい。

箱または床播きするが、ばら播きよりも 4～5 cm 間隔のすじ播きとした方が苗の揃いが良い。発芽 10 日後頃に 9 cm ポリポットに移植するが、その時貧弱な苗は捨て、健全な苗を選ぶ。育苗中は過乾燥、過湿にならないように管理し、病害の予防に心がけなければならない。

#### 2 基肥

pH6～6.5 を目安に石灰などで土壌酸度を矯正する。基肥は完熟堆肥を主体とする有機物の施肥に重点をおく。堆肥 2,000 kg の他、標準成分量は 10 a 当たり N13 kg、P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>13 kg、K<sub>2</sub>O 11 kg で、できるだけ単肥で施す方が結果が良い。

#### 3 定植とその後の管理

定植の時期は本葉 4～5 枚を基準とする。地温が上がれば、若苗のうちが良い。できるだけ、晴天の日の午前中に行い、その時の地温が 15℃以上であることが望ましい。地温が低いと活着が悪く、初期生育に支障をきたす。本圃には、十分灌水を行いマルチを敷き地温をあげておくことが肝心である。

栽培密度はハウス栽培で畝幅 110 cm、条間 15 cm、株間 15 cm、7 条植え。露地野菜で畝幅 110 cm、条間 18 cm、株間 18 cm、6 条植え。

野菜の中でもサラダナは、比較的病害虫に強く、管理がしやすいが、灰色カビ病、菌核病、べと病、軟腐病、アブラムシ、ヨトウムシ類、ネキリムシなど、時期によって発生することがあるので十分注意したい。

#### 4 収穫

可食葉数が 12 枚以上で、心葉が内側に巻くようになった株から順次収穫を行う。

## セルタス

セルタス（別名茎チシャ）は地際から一本の茎が伸び、その茎に幅の狭い楕円形の茎がほぼ対角線上に密生する。肥料分が十分にあれば、茎の根元は直径4～5 cmにもなる。茎も葉も食べられる。葉は生で、茎はゆでてマヨネーズやドレッシングをかけて食べると風味が良い。やや苦味があるが、ビタミンCはふつうのレタスの4倍も含まれている。

### ■栽培のポイント

#### ① 秋作に向いている。

春播きもできなくもないが、寒波の後に急に暖かくなると、とうが伸びて茎が細くなりやすいなど、商品としては問題が出るので、一般的に秋作が望ましい。播種期は、高冷地の場合7月中～下旬、一般平坦地では8月下旬～9月上旬である。

#### ② みずみずしさが第一

一般レタスよりも水分を多く必要とし、肥切れさせないことが重要である。

#### ③ 直播きが良い。

移植栽培も可能であるが、直播きの方が植え傷みがないので品質がすぐれる場合が多い。

### ■露地でのつくり方

#### 1 基 肥

一般のサラダナと同程度かやや多めに有機質を主体として、緩効性肥料も十分施しておく必要がある。標準施肥量は10 a 当たり堆肥 2,000 kg、油粕 150 kg、石灰 100 kgの他に成分量でN20 kg、P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> 18 kg、K<sub>2</sub>O 20 kgである。

#### 2 播種期

70 cm幅の畦（高さ10 cm）をつくり、マルチをして35 cm間隔に2条播きとする。畑が乾燥している場合は、マルチをする前にたっぷり灌水する。種子は1穴に4～5粒ずつ播き、本葉3～4枚まで健全な苗を1本残す。種は10 a 当り40ml用意する。

#### 3 追 肥

雨が多いところで肥料分の流れが多ければ、N、K<sub>2</sub>Oの追肥が必要になる場合がある。

#### 4 病虫害防除

病虫害で特に問題となるのがアブラムシである。

#### 5 収 穫

播種後50～60日で、草丈が30 cmぐらい伸びたら、地際から3～5 cmのところ刈り取る。