

安心!!
安全!!

野菜を作ろう!!

新鮮!!
おいしい



おいしいレタスを作ろう!!

歯切れの良さとおさわやかな風味は
洋風料理には欠かせません。

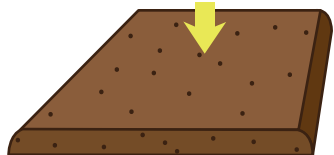
栽培のポイント

- 1、同じ場所に同じ野菜をつくと連作障害が発生するので注意すること。
- 2、温度が高いと結球しにくくなるので植え付け時期をずらさないようにしましょう。



●おいしい土を作ろう

植え付け1週間前に石灰、堆肥や化成肥料施し、良く耕して平らに整地しておきます。

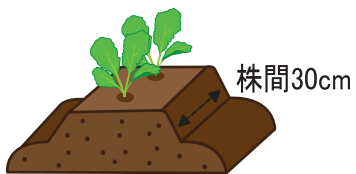


追肥のポイント

株元からやや離してまきましょう。

●追肥・中耕は大切!!

結球しはじめたころに追肥を施します。作物の生育を促進させるために雨や水やりなどで締まった土を、軽く耕して土壌の通気性などをよくしましょう。(中耕) 表面の土が乾いたら水やりします。



株間30cm

●苗を植えよう!!

植えつけは、根もとを少し高く、子葉のところまで土をよせます。根もとを低くすると立ち枯れ病にかかりやすくなりますので、根が地上に出ないようにしましょう。また、芽が隠れるほど深く植えつけると腐りやすくなります。

植え付けのポイント

深植えしないようにしましょう。深く植えすぎると、葉が球状になりにくくなります。



●収穫しよう!!

球の上を手で軽く押さえて、かたく締まっていたら収穫です。刃物で切り取って収穫します。

収穫のポイント

とり遅れると味が悪くなるので注意しましょう。

丸ごとの場合、ペーパータオルに包んでジッパーつき保存バッグに入れ、芯を下にして野菜室で保存します。芯をくりぬいておくと腐りにくくなります。レタスの切り口が変色するのは、酵素がポリフェノールを酸化させるためです。包丁の鉄分はこの働きを強め、レタスの切り口を褐変しやすくするので、手でちぎった方が変色しません。

栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		植え付け		収穫				植え付け		収穫	

