

サラダナ (キク科)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タネまき						収穫					

品種

〔1年じゅう栽培できる品種〕ワイヤヘッド、エパーグリーン、岡山サラダ菜

栽培ポイント

冷涼な気候を好み、寒さには強いので、春と秋の栽培に適しています。

栽培方法には、移植とじかまき栽培があります。畑やプランターにじかまきして、間引きながら育ててもかまいませんが、箱まきしてよい苗を育ててから植えつけるほうが無難でしょう。タネは玉レタス同様に好光性ですから、覆土は厚くならないように注意し、夏は芽出しまきをします。

酸性土は嫌うため、タネまきや植えつけの2週間前に、1㎡あたり2握りの苦土石灰をまいて、酸度の矯正をしておきます。乾燥しやすい土は育ちが悪いので、堆肥を施したり、ポリマルチをします。また、水はけの悪い土は根腐れを起こしやすいので、高畝にするなど水はけをよくすることもたいせつです。

畝はベッド作りとし、ポリマルチ栽培をすると生育がよく、病害の発生も防げます。元肥えは玉レタスよりいくぶん少なめでよく、ポリマルチ栽培では、追肥がしにくいので、全量を元肥えとして施します。

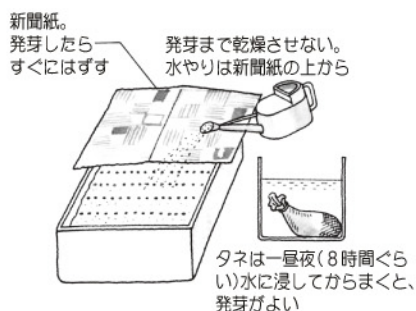
本葉が10～15枚になって、中心の葉が少しまき始めたら、株ごと収穫するか、必要なだけ下葉から欠きとって収穫します。

栄養

ほかのレタス類にくらべてサラダナは栄養価が高く、カロチン、カルシウム、鉄分を多く含みます。

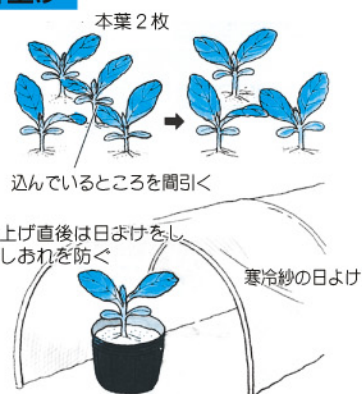
1 タネまき

プランターかポリト口箱に床土（土1：完熟堆肥1）を入れ、5～6cm間隔のすじまきか、ばらまきをする。覆土はタネが隠れる程度に薄くし、新聞紙をかけ、その上から水をやる。雨が当たらないように風通しのよい場所におく。



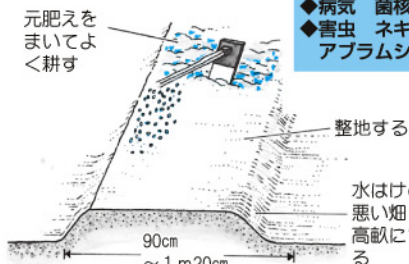
2 間引きと鉢上げ

3～5日で発芽するので、子葉が重ならないように間引く。タネまき後15～20日（本葉2枚のころ）ごろにポリ鉢に移植して育苗する。



3 畑作り

苦土石灰を施しておいた畑に元肥えを施してベッド畝を作る。元肥えは1㎡あたり堆肥をバケツ1杯、化成肥料2握りを畝全面にまいて土によくまぜ込む。



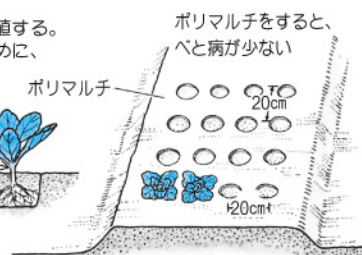
主な病害虫

- ◆病気 菌核病、灰色かび病、軟腐病
- ◆害虫 ネキリムシ、ヨトウムシ、アブラムシ

4 植えつけ

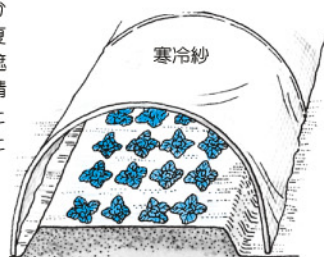
苗が本葉3～4枚になったら定植する。植えつけ後、根つきをよくするために、十分に水をやる。

本葉3～4枚



5 日よけ

高温期は、植えつけ後ただちに寒冷紗をかけて日よけをする。夏は黒寒冷紗をかけて遮光するとよい。特に晴天つづきや風が強いときは寒冷紗をかけると効果的。



5 防寒

サラダナは玉レタスよりも耐寒性が強いので、ビニールトンネルをかければ、秋まき、冬どりができる。ビニールトンネルは霜のりるころからかけると、よいものがとれる。

