

近年、地域では少子高齢化が進み、子育て中の親同士が交流する機会や、子どもと一緒に遊べる場所が減っているといわれています。JAは、子ども連れで参加できる料理教室などの催しや、「JA子育てひろば」の開設を進めるなどして、子育てを応援しています。

ママたちの子育てを応援



耕そう、大地と地域の未来。

春まきリーフレタス



手軽にできる有機ペレグロ栽培



※混植しない場合はリーフレタスが4株が適当



リーフレタスは、玉レタスよりも作りやすく、栄養豊富でサラダなどに人気の野菜です。春まき栽培と夏まき栽培があり、通常は苗作りから始めます。3月中旬から始まる苗作りでは、気温が低い時期なのでトンネルが必要ですが、移植をしない直まき栽培にすると、種まきの時期を遅くすることができ、トンネルが不要になります。春まき栽培は3月下旬の直まきがお勧めです。

間口60cm、奥行23cm程度の一般的なコンテナでは、株間15cmで4カ所に点まきします。種は1カ所に4粒まき、種が少し見えない程度に覆土します。発芽したら葉が触れ合う程度に間引きながら、本葉4~5枚のときに掘り上げて、別のコンテナに株間15cmで1条植えにします。直まきも育苗も、間引いた株は間引き菜としておいしく食べられます。

肥料は、直まきの場合は発芽する程度に土をかぶせて手で鎮圧し、適宜水やりをして、発芽するまで新聞紙などで覆います。本葉が4~5枚になるまでに、各所1本に間引きします。

育苗する場合は、先ほどのコンテナでは2条に条まきにします。浅いまき溝を作り1cm間隔で種を並べた後は直まきと同様です。発芽したら葉が触れ合う程度に間引きながら、本葉4~5枚のときに掘り上げて、別のコンテナに残しておかないと、新葉の発達が緩慢になり生産量が落ちてしまいます。収穫の目安は6月です。

明治大学特任教授 ● 佐倉朋夫

後に、移植の場合は定植後に1株当たり2つまみ(約6~8g)のぼかし肥を与えます。その後の追肥は、20日後に同量を1回だけ行います。

株がコンテナいっぱいになり大きくなったら収穫できます。株ごと一度に収穫してもよいですが、外葉から1枚ずつかき取って収穫する方法も、少量ずつ食べるのには便利です。このとき中心から7~8枚の葉は常に残しておかないと、新葉の発達が緩慢になり生産量が落ちてしまいます。収穫の目安は6月です。

レタスに合う混植はアブラナ科の野菜です。移植栽培のレタスにはキャベツが適します。キャベツはリーフレタスと同時に種まきしますが、本葉2~3枚のころにポリ鉢に鉢上げしておき、本葉4~5枚になったら交互に定植します。直まき栽培では小松菜やルッコラを1株置きに直まきして、間引きながら収穫します。



蠍座 10/24~11/22

●全体運 ●短気になりがち。すぐカッとしやすいので、一呼吸置いてから発言を。リラックスには、一人の時間が必須

●健康運 ●オーバーワークは厳禁。休息が好調の鍵
●幸運を呼ぶ食べ物 ●フキのとう