【峡南半農半Ｘだより】　第３号
ー「土づくり」と「春レタスの栽培方法」についてー

令和７年１１月１７日
山梨県峡南農務事務所

「土づくり」は、作物がしっかりと根を張り、必要な水分や養分を効率よく吸収できるようにするための基礎的かつ重要な工程です。今回は、土づくりの基本的な作業内容や目的、その効果について解説します。

さらに、これから冬を迎えるに当たり、冷涼な気候を好む葉物野菜で、比較的短期間で収穫が可能な「春レタスの栽培方法」についても説明します。

～土づくり～

１　作付けから逆算した作業の手順

① 作付けの１ヶ月前：牛ふんの完熟堆肥をまく
② 作付けの２週間前：苦土（クド）石灰をまく
③ なるべく作付けの１週間前：元肥（モトゴエ）をまく
④ 元肥を入れた直後～作付けの２～３日前：畝を立てる
⑤ 種まきもしくは定植

２　それぞれの作業内容と目的

① 牛ふんの完熟堆肥を入れる

ふかふかの土を作り、作物の根が健全に育つよう、堆肥を撒いて耕します。まく量の目安は、１㎡あたり 0.5～1kg です。

② 苦土石灰を入れる

土は酸性になりやすいため、苦土石灰を入れて野菜が育ちやすい土に調整します。

石灰は水に溶けにくく、効果が現れるまでに時間がかかるため、早めにまくのが効果的です。ただし、多過ぎるとアルカリ性が強くなってしまうので注意が必要です。

③ 元肥を入れる

作物の初期段階の生育に必要な養分を補うため、肥料を入れます。この肥料のことを元肥と言い、緩効性または遅効性の肥料を複数組み合わせることで、土壌内の養分の変動を緩やかにし、作物が安定して養分を吸収することができます。（なお、種まき等の後、成長を促す「追肥（ツイヒ）」をする場合には、すぐに効果が現れるよう速効性のある肥料を使います。）

④ 畝を立てる

畑の水はけを良くするため、畝を立てます。立てた直後は土が柔らかく、雨が降るとせっかく植えた種が流れてしまうため、種まきは土が少し落ち着いてから行います。

すぐにまかなければならない時は、手で軽く押さえて表面を整えましょう。

～春レタスの栽培方法～

みずみずしく、シャキシャキとした食感が魅力のレタス。家庭菜園でも育てやすく、おすすめの野菜です。玉レタスやリーフレタス等の種類があります。

発芽に適した温度は 15～20℃で、高温より低温の方が生育しやすい傾向にあります。

① 種まき（3月）

事前に、セルトレイまたはポットに種まき用培土（排水性・保水性の良いもの）を入れ、軽く押さえて平らにします。次に、水を含ませて湿らせ、１穴に３～5 粒ずつまきます。レタスの種は好光性のため、覆土はなるべく薄く（２～３mm）します。

② 育苗（3～4月）

発芽までは強い日光が当たらないよう管理します。25℃以上になると発芽が悪くなり、30℃以上ではほとんど発芽しません。（4℃以下でも同様です。）

本葉が１～２枚出た頃に、元気な苗を２株程度残して間引きます。

本葉が４～５枚になるまで育てたら、１株を残して間引き、定植の準備をします。

（③ 仮植（4月）：最初からポットにまいた場合、この作業は不要です。）

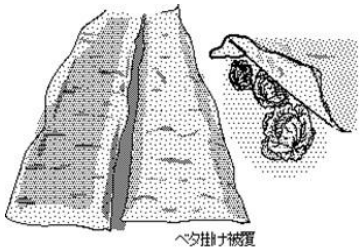
セルトレイで育てた場合、本葉が２～３枚になった頃にポットへ仮植することで根張りがよくなります。仮植する時は、根を傷めないよう丁寧に扱います。

④ 定植（4～5月）

株と株の間は 30cm 程度、列の間は 40～50ｃｍ。

浅植えが基本で、根本が少し地表に出る程度が良いでしょう。定植後すぐに水をたっぷりと与え、根の活着を促します。

この時期は、凍霜害の心配があるため、寒冷紗や不織布などで作物を覆う「ベタ掛け」（図１）することで、寒さや霜から守る効果が期待できます。



（図１）

⑤ 収穫（5～6月）

レタスは、朝の涼しい時間帯に収穫すると、鮮度を保ちやすくなります。

ただし、乾燥には弱いので、収穫した後は新聞紙やキッチンペーパーで包むなど、適度な湿度を保つようにしましょう。

～結びに～

農務事務所では、土の状態を数値で「見える化」する土壌分析を行うことができます。安定した収量と品質の確保には、作物の生育に適した土壌環境を整える必要があり、そのためには定期的な土壌分析が欠かせません。是非一度ご相談ください。

問い合わせ先　山梨県峡南農務事務所（峡南地域普及センター）
農業農村支援課担い手育成担当
住所：市川三郷町高田１１１－１
電話番号：055 - 240 - 4116