

# ■秋まきのレタス・ホウレンソウの栽培

秋どりのレタスは、本格的な寒さが来る前に収穫するため、まだ暑さが残る時期に播種します。しかしレタスの種は25℃以上で発芽が難しくなります。そこで冷蔵庫の野菜室に入れ、発芽を促す方法をご紹介します。



## 1. 種を水につける

- ・種を布に包み、半日ほど水につけておく。
- ・タオルは根が絡むので、日本手ぬぐいのような表面がなめらかな布がよい。
- ・水が熱くならない場所におく。

## 2. 冷蔵庫の野菜室で冷やす

- ・種を包んだ布を水から引き上げて軽くしぼり、そのまま皿などを載せて、冷蔵庫の野菜室に入れる。
- ・半数の種から根が出たらOK。2～3日が目安。

## 3. 種をまく

- ・野菜用の種まき用土を入れ、指先で軽く押して浅いくぼみをつくり、1カ所に1～2粒ずつ種をまく。
- ・好光性種子なので、覆土は種子が隠れる程度にする（1mm程度）。
- ・種をまいたら、たっぷり水をあげる。

## 4. 育苗する

- ・半日陰に置くのが最適。
- ・日なたにおく置く場合は、暑さを和らげるために、ビールケースなどのうえにおき、白い寒冷紗をかける。
- ・本葉が2枚になったら、1ポットに1苗とし、余計な苗はハサミで切って間引く。
- ・ポットから抜いてみて、根が回っていれば定植の適期。