

## オークリーフレタス

蒔く時期 : 3月~5月 / 8月~10月

収穫時期 : 5月~7月 / 10月~12月

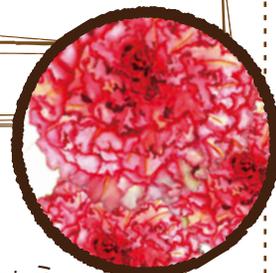
## 特徴

色鮮やかな紫色の抗酸化物質であるアントシアニンを含むヘルシーレタスです。  
この栄養価の高いレタスはエアルーム種と呼ばれる人類の歴史と共に存在してきた伝統種で、その食感とその独特の甘さと軽やかな苦みは、家庭料理を絶品の地中海料理に変えてくれます。

## 育て方

## 【用土】

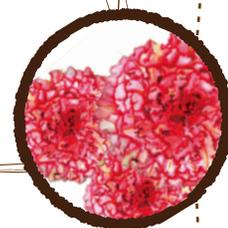
- 中性に近い弱酸性を好みます。  
強い酸性土壌ではかならず石灰を施し、よく耕してから栽培にとりかかりましょう。



## 【植え付け】

発芽温度（最適）15℃～20℃程度

- 1 通常のレタスと同様に種は小さなポット、もしくはプランターにばら蒔きます。
- 2 ごく薄く土をかけ、たっぷり水をやります。



## 【間引き】

- 発芽後は徐々に間引きしながら、本葉4～5枚の苗に仕上げます。  
その後、30cm 間隔に植え付けします。

## 【追肥】

- 植えつけから2～3週間たったら、株間に追肥をします。

## 【収穫】

内側の葉が巻き始めた頃が収穫期です。  
株元から刈り取るか、外側の葉から収穫をしましょう。

× 病害虫  
アブラムシ、  
ナメクジ、  
ヨトウムシ、  
ハモグリバエ

× 病気  
軟腐病、  
すそ枯れ病 ×

## 【その他注意点】

- 水はけがよくなかったり、通風が悪かったりすると病気が発生しやすくなるので注意しましょう。