

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

芸研究家 ● 成松次郎

ルッコラ（ロケット） ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

「栽培時期」発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット（20％）を使った暑さ対策が必要です。春～秋まきでは30～40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

「品種」各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルバチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」（トキタ種苗）もあります。

「畑の準備」種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10％）100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます（図1）。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなります。

「種まき」幅70～80cm、高さ5～10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします（図2）。種は小さいので、種が隠れる程度（5、6mm）に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう（図3）。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

「間引き・灌水（かんすい）」1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします（図4）。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

「病害虫の防除」周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

「収穫」葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときに収穫適期で、株ごと抜き取ります（図5）。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		● 春まき	■		● 夏まき	■	● 秋まき	■		
中間地・暖地	● 春まき	■			● 夏まき	■		● 晩秋まき	■	

● 種まき — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき

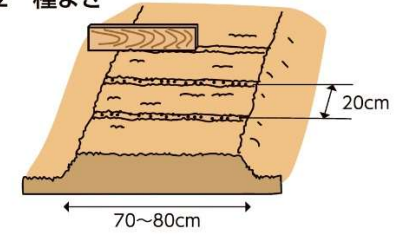


図3 ベタがけ

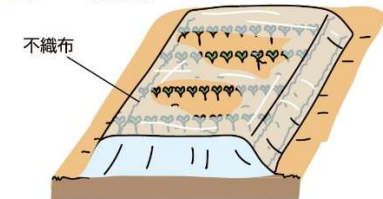


図4 間引き

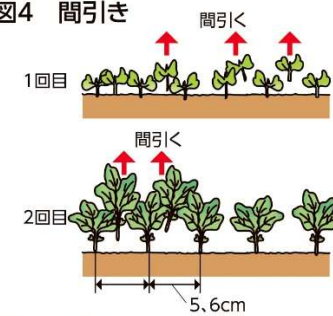


図5 収穫

