

緑のカーテンをつくらう

蒸し暑い日本の夏を涼しく、美しく、癒される緑のカーテンをつくってみませんか。楽しく、おしゃれにエコ活動ができますよ。
ゴーヤ、アサガオなどのつる性植物で、窓から入る太陽光を遮る自然のカーテンで夏場の省エネルギー対策に！！

緑のカーテンの効果

厳しい太陽の光を遮る「遮光効果」と、天然エアコンとよばれる葉っぱの「蒸散作用」で周囲の熱を奪う「冷却効果」により、室内温度が下がり節電につながります。



おすすめの植物

セイヨウアサガオ

苗の植えつけ：5月ごろ
開花：8月～9月



花が咲きづらくなるので、照明灯の近くは避けましょう。

ルコウソウ

種まき：5月ごろ
苗の植えつけ：6月ごろ
開花：7月ごろ




葉姿が繊細なので、追肥や摘心をマメに行い、ボリュームを出すように栽培しましょう。

フウセンカズラ

種まき：5月ごろ
苗の植えつけ：6月ごろ



風船のような果実がなり、中には可愛らしいハート模様の種があります。

ゴーヤ

種まき：5月下旬ごろ
苗の植えつけ：6月
収穫：7月～9月



根がよく伸びるので、大型のコンテナを使用しましょう。

トケイソウ

苗の植えつけ：4月ごろ
花期：9月上旬ごろ



夏までに緑のカーテンにするために、購入する時は大苗を選ぶとよいです。

緑のカーテンに利用できる他の植物

キュウリ
ヘチマ
ヒョウタン
インゲン
ササゲ
メロンの一部
カボチャの一部
小玉スイカ

など…



ゴーヤで緑のカーテンをつくろう！



準備するもの

種と苗

市販の種は発芽処理されていますが、種袋の有効期限を確認しましょう。

苗は、茎葉が傷んでいない、病害虫に遭っていない、がっちりとした間延びしていない苗を選ぶとよいです。

プランター

しっかりと根を張らせるためにできるだけ土がたくさん入るものを選びましょう。ゴーヤ2株であれば、45L程度のプランターが目安。

園芸用の土（培養土）・肥料

培養土は、あらかじめ腐葉土や肥料が調合された市販のものが便利です。ゴーヤは、実が多く成るため、追肥が必要。追肥には粒状の化成肥料が撒きやすいです。

底敷き用の石（ごろ土）

水はけを良くするために入れる。一粒が2～3cm程度の軽石やパーライトを選びましょう。

支柱・ネット

ネットは、10cm角程度のものを推奨。網目が大きくても小さくても植物がネットに絡みにくくなります。

集合住宅のベランダ等に設置する場合は、支柱やネットが、強風で倒れたり飛ばされたりして事故にならないように、結束バンドやクリップ等でしっかり固定しましょう。



種から苗をつくる



水を浸した小皿に種を浸す。
ゴーヤの種は、先端をカットすると水分を吸収し発芽しやすくなります。

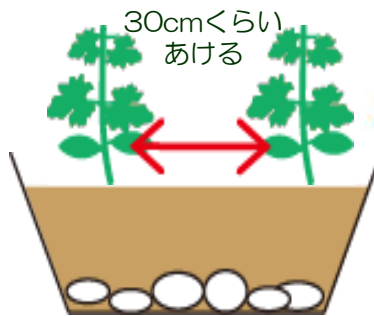


カットした先端部から発根した!!

発根したら、9cmポットやセルトレーに植え付けましょう。



プランターに植え替える



30cmくらいあける

植付後は、鉢穴から水が出るまで、しっかり水遣りしてね。

苗の間隔は30cm程度離して植えましょう。45L程度のプランターなら2株が目安。プランターの底に、底敷き用の軽石等を敷き、その上から土を入れる。土はプランターの上から2～3cmの所まで入れます。

本葉が3～5枚になったら、土をくずさないようにポット等からプランターに植え替えましょう。



写真はセルトレー

ゴーヤで緑のカーテンをつくろう！

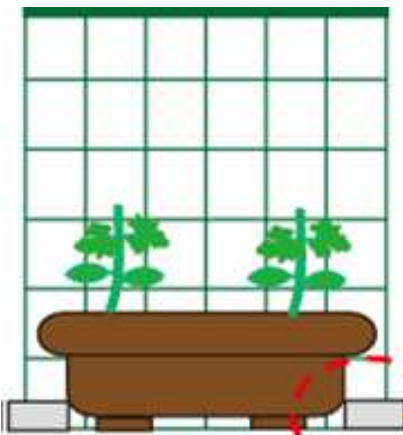
ネットを取り付けよう

つるが伸びる前にネットを張る。糸の太さと張り方がポイントになります。

ネットのたわみは破損の原因になるのでピンと張ってしっかり固定することが大切です。

①吊り下げタイプ

物干し竿をかけるフックやサッシ等に、ネットをしっかりと結びつけ、ネットの下はペグ等で固定します。



しっかり固定

②支柱タイプ (2mくらいが目安)

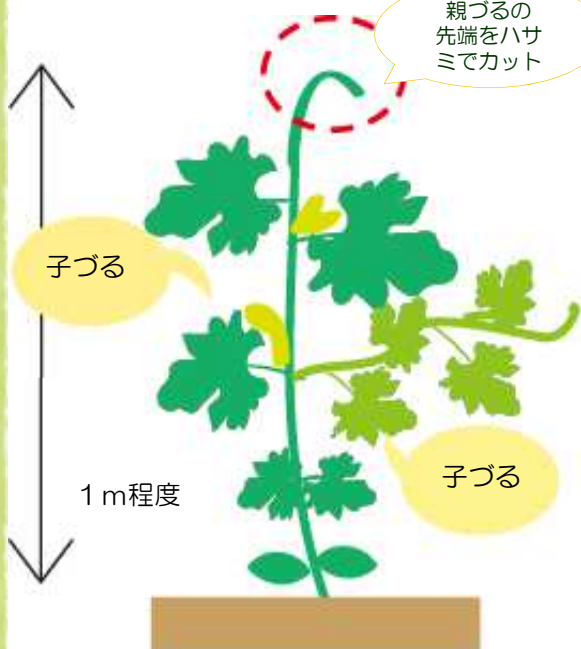
建物にフック等を付けられない場合、ネットに支柱を通して壁に立てかけます。



支柱はしっかり固定し、両端に一本ずつよりも、H型にすることで安定が良くなります。

ネットや支柱には植物の重さがかかりますのでしっかりと固定しましょう!!

大きくなってきたら



摘心(てきしん)

ゴーヤは摘心をすることでわき芽が出て広がり、よりたくさんの葉や実をつけることができます。本葉が5~6枚になる、もしくは高さが1mくらいまで成長したら、親づるの先端をカットしましょう。

誘引: 伸びてほしい方向に導くこと

伸びてきたつると葉をネットにうまく絡めてカーテン状に張らせましょう。

ひもや園芸用のテープ・結束バンドで、ゆるく結びつけ横へ横へ導く。つるがネットにすれて傷つかないように結び目はゆったりと余裕を持たせておきましょう。

追肥

夏の間、良い実をたくさんつけるために追肥を行きましょう。液肥の場合は、2週間に一回程度が目安です。粒状の化成肥料の場合は、説明書に沿って追肥するとよいです。



夏の暑い時期は毎日、朝と夕方の2回、水やりをします。真風に水やりをすると、鉢内が蒸れて根にダメージを受けることがありますので、涼しい時間帯に行いましょう。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
種まき		苗植付け		ネット張り		
			生長・開花・結実			
					収穫・種とり	
年間栽培スケジュール (ゴーヤ)						
						片付け

収穫してみよう!!

ゴーヤには雌花と雄花があります。小さなゴーヤがくっついているのが雌花で、雄花の花粉を雌花にくっつけてやることで受粉できます。食べる時は早めに収穫し、熟して黄色になる前に収穫しましょう。開花してから2～3週間くらいが、収穫時期の目安です。



雄花→

←雌花

(後に実になる)

種をとろう



ゴーヤが黄色くなるまで完熟させる。中を割ると、赤い果皮に包まれた種がでてくるので、それをきれいに水洗いし、乾燥させます。

完熟したゴーヤの中にある赤い果皮は甘くて食べることもできます。



ゴーヤの下ごしらえ

調理する前に縦に半分に切ってスプーンなどでワタと種を取り除きカットする。塩でもんだり、軽く湯通しすると苦みが和ぎます。

～緑のカーテンの植物のタネ～

ゴーヤ

フウセンカスラ



アサガオ



ササゲ

ミニカボチャ

おいしく食べてみよう

ゴーヤのレシピ

ゴーヤそうめんチャンプル

卵はほぐしてから、塩、こしょうをふる。フライパンでサラダ油を熱し、炒り卵にして取り出す。そうめんは固めに茹で、水気をよくきる。ポークランチョンミートは5mm厚さのひと口大に切り、フライパンで油を使わず、そのまま焼きつけるように炒め、下ごしらえしたゴーヤを加えてゆっくりと炒める。炒り卵、茹でたそうめんを加えて手早く炒め合わせ、しょうゆとかつお節で味を調える。

ゴーヤの佃煮

鍋に砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、下ごしらえしたゴーヤを入れて弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。白ゴマを加えて混ぜ合わせる。

ゴーヤの味噌汁

豆腐はペーパータオルに包んで血をのせ、5分ほどおいて水きりをする。鍋でゴマ油を中火で熱し、豆腐を木べらで粗くつぶしながら炒める。油が回ったら下ごしらえしたゴーヤを加え、さっと炒める。だし汁を加えて煮立て、アクを取って4～5分煮る。みそを溶き入れ、さっと煮て器に盛り、粗挽き黒こしょうを少々ふる。

ささげ豆のレシピ

ささげ豆のおかかマヨポン和え

ささげ豆は食べやすい長さに切り、塩を加えた熱湯で2分くらい茹で、ザルに上げて水気をきる。マヨネーズ、ポン酢、削り節を入れて、和える。器に盛り付け、残りの削り節をかけたら完成。

ささげ豆の炒め物

豚バラを一口に切り、ささげ豆、にんじんを千切りにする。フライパンにゴマ油を入れ、豚バラ、ささげ豆、にんじんを炒め、野菜に火が通りしんなりしてきたら、しょうゆ・酒・みりんを入れて炒める。ささげ豆に味が染みたら出来上がり。

ささげ豆と油揚げの煮びたし

鍋にだし汁を入れ、しょうが、にんじん、油揚げ、ささげ豆を入れて煮る。煮立ってきたら、酒、みりん、しょうゆを入れて、汁気が少なくなるまでさらに煮詰める。

片付け&カーテンの後は…

だんだん葉が黄色くなってきます。枯れて乾いてからだと葉や枝(ツル)が散乱するので涼しくなってきたら、ネットに巻きついている葉やつるを細かく切って外しましょう。ネットやプランターは翌年も使えます。保管して取っておきましょう。

土は捨ててしまうのはもったいないので、秋から春に収穫する野菜を育てるのもいいですね。前の年に植物を育てていた土に同じ科のものを植えると連作障害が出ることもあります。市販の土の再生材を用いるのもよいでしょう。

(種まき)

10月 ミニチンゲンサイ、小カブ、二十日大根、レタス類等
11月 ソラマメ エンドウ等

問い合わせ先
西宮市 花と緑の課
TEL:0798-35-3682
FAX:0798-38-6325

