

グリーンカーテンはつる性の植物ならできます



ハチマ



シカクマメ



パッションフルーツ



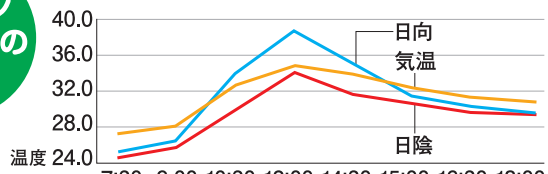
アサガオ



フウセンカズラ

グリーンカーテンの効果

ゴーヤ1株で1m²の緑のカーテンを作ると、1年間(7~9月)で、約10kgのCO₂排出削減効果があります。
※新潟県地球温暖化防止活動推進センター調べ



緑のカーテンで覆った窓ガラスの表面温度(°C) 測定場所:新潟市西区(2011年8月17日) 時刻

ゴーヤ料理レシピ紹介

エコな かんたん おつまみ

(グリーンカーテンプロジェクトinした ゴーヤ・アスパラ料理コンテスト 2012年 最優秀賞)

●材料(4人分)

ゴーヤのわた(2~3本)、アスパラガス1束(※太い場合は、やわらかい先の部分を使用し、細くカットしてください)

▲卵3~4個、塩麹適量(~大さじ1)、黒こしょう適量、味の素適量、韓国のり適量、しらす適量、ごま油適量

【ソース材料】

ゴーヤの酢漬け適量、一味どうがらし適量、マヨネーズ適量

●作り方

- ① ゴーヤのわたを取る(種は取り除く)。
- ② アスパラガスを3~4cmに切り、さっと下ゆでする。
※お湯に塩と油を少し入れる。
- ③ ▲を混ぜ合わせたところに、①を入れ、さらに混ぜる。
- ④ ③をごま油で焼き、上に②のをせ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑤ ④を一皿大にカットし、韓国のり、しらすをのせて出来上がり。
- ⑥ ソースは、ゴーヤの酢漬けを細かく切り、マヨネーズに入れる。
好みで一味どうがらしを入れる。
※ソースはお好みで付けてどうぞお召し上がりください。



ゴーヤのカリカリ香ばしサラダ

(グリーンカーテンプロジェクトinした ゴーヤ・アスパラ料理コンテスト 2013年 最優秀賞)

●材料(4人分)

ゴーヤ(1本)、玉ねぎ1/2個、塩(下準備用)少量
【トッピング】オリーブオイル大さじ2、にんにく1かけ、ベーコン3枚、アーモンド15粒位、パン粉大さじ4
【味付け】塩少量、黒コショウ少量、醤油少量

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り、できるかぎり薄くスライス。
- ② 玉ねぎは繊維にそってできるかぎり薄くスライス。
- ③ ゴーヤと玉ねぎはさっと塩で揉み、流水でよく洗い、30分以上水にさらしておく。
- ④ ざるにあげ水をきった後、布巾などに包み、よく水気をとる。
- ⑤ にんにく、ベーコン、アーモンドはそれぞれみじん切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れてから火をつける。
- ⑦ 中~弱火で香りがたつまで炒めたら、アーモンド、パン粉を加え、さらに炒める。
- ⑧ 焦がさないようにきつね色になるまで炒め、冷ましておく。
- ⑨ ④に塩、コショウ、醤油を加えて混ぜ、⑧の半量も混ぜる。
- ⑩ 器に盛り付け、食べる直前に残りの⑧をかけてカリカリ食感を味わってください。



グリーンカーテンガイドブック

GREEN CURTAINS GUIDE BOOK

グリーンカーテンプロジェクト in にいがた

私たちにできること
ゴーヤでグリーンカーテンを作ろう!



ゴーヤのグリーンカーテンは夏場の節電にも役立つんだよ。

私たちにできること。今こそ、省エネ・節電、地球温暖化防止を考えてみませんか?



ゴーくん



ヤーちゃん

『グリーンカーテンガイドブック』

発行：公益財団法人 新潟県環境保全事業団(新潟県地球温暖化防止活動推進センター)
新潟市西区曾和1182 Tel.025-264-2144

グリーンカーテンを上手に育てるにはコツがあります。

詳しくは、(公財)新潟県環境保全事業団のホームページをご覧ください。www.eco-niigata.or.jp/gcp/

平成26年4月発行

公益財団法人 新潟県環境保全事業団
(新潟県地球温暖化防止活動推進センター)

楽しみながら地球温暖化防止

ゴーヤでグリーンカーテンを作ろう!

蒸し暑い夏。つる性の植物を窓や壁に沿わせて茂らせると、強い日射しが和らぎ、身も心もさわやかになります。私たちは、そんな“グリーンカーテン”をゴーヤでつくり、楽しみながら、温暖化防止や節電を考える取組を進めています。家庭で、職場で、皆さんもゴーヤのカーテンづくりをしませんか?

作業スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
①土作り	→ 詳しい解説は 01						
②種まき	→ 詳しい解説は 02						
③苗の植え込み		→ 詳しい解説は 03					
④ネット張り		→ 詳しい解説は 04					
⑤ツルの手入れ		→ 詳しい解説は 05					
⑥追肥 ⑦受粉		→ 詳しい解説は 06					
⑧収穫			→ 詳しい解説は 06				

①土を作りましょう!

【4月～5月上旬】

住宅事情により、植え込む土は、「庭で地植えする場合」と「プランターで植え込む場合」に分けます。尚、昨年使用した土は連作障害が出るので、土を入れ替えるか、リサイクル材を施しておきましょう。

庭の土で植え込み

庭土に石灰をまいてから10日後くらいに堆肥・肥料をまいて耕し、土を熟成させてください。この土作りは、苗の植え付けの2週間前くらいには終えておきたいものです。

【用意するもの】

- 消石灰…使用目安は1㎡当り60～120g(初めての土は120g)
- 堆肥…1㎡当り3～5kg(初めての土は5kg)
- 肥料…元肥は全面にまいて土全体にすきこむ。追肥は株元からやや離れたところにまく。元肥は1㎡当り100～120g。追肥は1㎡当り30～40g(開花後2週間ごとに)
- 連作障害対策…リサイクル材(1㎡当たり200g)

プランターで植え込み

プランターで栽培する場合は、できるだけ大きめのものを選ぶことをお勧めします。苗の植え付けの2週間前くらいに、培養土に肥料をまいて耕し、土を熟成させてください。

【用意するもの】

- 野菜用プランター…1株当り30ℓ(2株なら60ℓクラス)。花用は不可
- 野菜専用培養土…プランターに合わせる鉢底石…少量(鉢底が隠れる程度)。軽石大粒がよい
- 肥料…追肥用化成肥料1株当り10グラム(開花後2週間ごとに)
- 連作障害対策…リサイクル材(土1ℓ当たり50g)

②種をまきましょう!

【4月～5月中旬】

土を作る準備とは別に、種をまいて発芽させましょう。ポリポットなどを利用した発芽容器や、小さいビニールポットなどに種をまき、種が隠れるまで土をかぶせませす。種を植えたならたっぷりと水をやりませんが、土が流れないように優しくあげてください。水やりは毎日行ないます。また、発芽温度は25度くらいなので、(室内に入れるなど)ある程度の保温が必要です。順調にいけば数日間で芽が出てくるはずですが、初めての人は、市販の苗から始めるほうが簡単です。



【用意するもの】

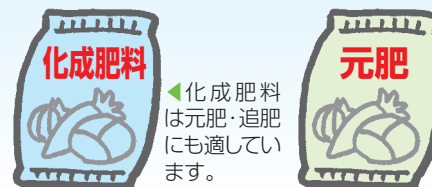
- 種…市販品など
※種をまくときは、土に平行でもよい。
- 発芽容器…ポリポット・育苗容器など
※発芽温度は25度くらいなので保温が必要。容器に土を入れ、そこに種を植えて、土を1cm程度かける。
- 育苗容器…ポリポット・小さな鉢など発芽した種を移植して、植え込みまで育てる
- 土…育苗培土・プランターの土など(肥料のないタイプ)
- 覆い…タオル・ダンボール・スチロール容器など(種・苗が夜間・低温時に冷えないように覆うもの)

▲種をまく前に一晩水につけておきましょう。

▲水を吸ってふくらんだ種を選んで発芽容器にまきます。



▲ゴーヤを育てる土は、消石灰や堆肥などを混ぜて熟成させます。



▲化成肥料は元肥・追肥にも適しています。

▲元肥には、長く効くものがお勧めです。



▲ゴーヤを育てるための野菜用プランターは、花用より深くて幅が広いものを選びます。



▲鉢底石は、土の通気性・排水性を保ち、根の健康に役立ちます。

③ 苗を植えましょう!

【5月～6月中旬】

種から育てて苗が本葉3～4枚くらいになった頃、5月中旬以降に、前項の「土を作りましょう」で作った土に植え込みます。各苗は30～50cm程度あけながら植えるといいでしょう。(地域によっては、防風・低温対策が必要です)。本葉が大きくなってきたら、朝夕たっぷり水をあげましょう。雨水や米のとぎ汁を使うと環境にも良いです。

- 庭に地植えする場合は、2m幅で3株くらい(植え付け間隔は50～60cm)。
 - プランターの場合は、60ℓプランターで2株(植え付け間隔は30～40cm)。
- ※5月から6月初旬までは、防風・低温対策が必要です。

本葉3～4枚で
植え込み



5月中旬以降に
育苗容器から
植え込みます。

植え込み



株元に棒を
突き刺して
ネットとつないで、
ツルを誘引する

防風・低温対策



プランターに
ビニールの
防風・低温対策の
カバーをつける

生育段階に合わせた水やりを

- 植え込み後1ヶ月くらいまでは、土の表面が乾いたらたっぷり水やりをします(プランターの場合は底から水が出るくらい)。※この時期に水をやりすぎると根が十分に張らず、乾燥や暑さに弱くなります。
- 気温が高くなってきたら朝か夕方の方の1日1回、夏季は毎日朝夕に十分に水やりをします。下葉が黄色っぽいときは、水やり不足の場合が多いです。※昼間の暑いときに水やりをしないように注意してください。

グリーンカーテンの効果と実用例

- グリーンカーテンは、部屋に差し込んでくる陽射しを大幅にさえぎって室内の温度上昇を防いでくれます。また、葉を通して光はとても柔らかく、やすらぎや癒しをもたらしてくれます。
- 夏の陽射しが当たる壁やサッシは40～50℃を超えるような高温になり、周囲の温度も上昇します。グリーンカーテンは、壁や地面などの温度上昇を抑え、暑さを和らげてくれます。



家庭でも



職場でも

④ ネットを張りましょう!

【5月～6月中旬】

つるが伸びてきたら、ネットにからませます。ネットは10cm角目の園芸用ネットがお勧め。このネットをしっかりと張り、風で揺れないようにすることが良好な生育には必要です。そのための補強材として園芸用支柱やロープなどを補強材として使うのもいいでしょう。

庭の土で植え込みの場合(例)

【用意するもの】

- パイプ……園芸用のもの。ネットの幅に合わせて2本。
- 杭……園芸用のもの。長さ30～40cm程度のプラスチック製のものが安価で丈夫。
- ネット……網目寸法10cm角程度の農業用ネット。幅約2m。長さは張る場所に依りて適当に。
- 結束タイ……電気工事用の比較的大きいもの。



【ネットの張り方】

- ネットの上端と下端をそれぞれ、パイプ等に結束タイで締め付けます。
- ネットの上端を、ベランダや軒下に固定します。
- ネットを歪みなく張り、下端を地面に打ち込んだ園芸用の杭で固定します。

※ゴーヤのカーテンが完成するとかなりの重量になるので、ネットの固定はできるだけ強固にしておいたほうが安全です。

※ゴーヤの生育のため、ネットと壁(あるいは窓)との距離を1mほど空けておいたほうがよいでしょう。

プランターで植え込みの場合(例)

【用意するもの】

- 材料を組み合わせるなら、庭の土で植え込む場合と同様。
- 簡単に済ませるなら、市販されている支柱とネットのセットを購入する方法があります。

【ネットの張り方】

プランターを置く場所がコンクリートなど杭を打ち込めない場合、プランターの下にネットを巻き込むのも一つの方法です。

! 注意事項

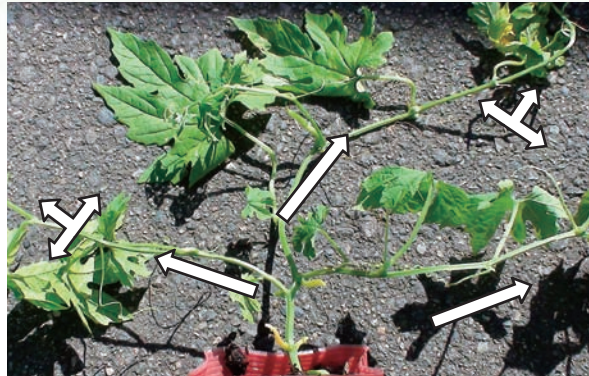
プランターを置く場所がコンクリートなど、日光により温度が上がりやすい場合は、角材やブロックなどで熱が直接伝わらないようにする工夫が必要です。

⑤ツルを手入れしましょう!

【5月中旬～6月下旬】

ゴーヤをグリーンカーテンに仕立てるには、ゴーヤの特性である育成温度が20℃～30℃くらいであることと、カーテンに仕立てるための摘芯と、分枝したツルを横に這わせることが大切です。ツルがネットに上手く巻きついていない時は、ビニールひもなどでネットに結んで助けてあげましょう。また、葉が茂ってきたら適度に葉をカットして風通しを良くします。

グリーンカーテンへ仕立てる



● 植え付けて、本葉6～7枚になったら、その先端の芽を摘みます(摘芯)。こうすることで、強いわき芽がでます(分枝)。

● 一つの苗で3～4本ほどに分枝させ、ネットに扇状に誘導すると、横に大きく広がって、カーテン状になります。



このくらいから毎日、ツルを横に誘引します。



摘芯せずにほっておくと、上にまっすぐ伸びてしまい、葉の間が大きく空いてカーテン状になりません。上に伸びようとするツルの先端をカットして横に這わせていくと葉が密になり、ツルの途中から分岐して、ネット一面に葉が茂るようになります。毎日の手入れが必要です。

疑問・質問?

Q 摘芯しなくても、いっぱい植えれば横もカバーできるのでは?

A 一つの苗につき土は20～30ℓ必要なもので、無理していっぱい植えると根詰まりしてしまい、どの苗も大きくなれません。

⑥追肥しましょう!

【6月～9月上旬】

ゴーヤは生育が旺盛です。元肥だけでは不足してきますので、生育にあわせて追肥が必要です。

追肥	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
液体肥料		→					
液体肥料は、植え付けてから間もない幼苗時期に適します。							
追肥	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
固形肥料(化成)		→					
固形肥料(化成)は、花が付くころからに適します。月に2回程度、1株に10gくらい与えます。							

⑦受粉をさせる方法もあります

【6月～9月上旬】

植えつけてから30日以降になると、花をつけます。花は雄花と雌花の2種類です。黄色い花で、ほのかに甘酸っぱい香りがします。初めのうち雄花が先に咲いて、あとから雌花が付いてきます。低温時と30℃を超えるときは、生育が遅くなりツルがのびなくて雌花も付きにくいです。花は一日でしぼみますので、朝のうちに雄花を摘んで雌花のめしべに受粉させると確実に実がなります。



◀◀雌花
根元は小さいゴーヤの形をしています。



◀◀雄花
おしべだけがありません。

⑧収穫できます!

【7月～10月上旬】

受粉後、15～20日でゴーヤの収穫ができます。青い実のときに収穫しましょう! 実の先が薄黄色になり始めたら、食用としては熟しすぎです。こうなると全体が黄色く柔らかくなり、間もなく実が裂けて中から真っ赤な種が顔をだします。収穫時期を見極めるのは難しいですが、実の成長がとまり表面の粒々が大きくはっきりした頃が適当なようです。



▲食べ頃のゴーヤ。実の先が薄黄色になる前に収穫しましょう。



▲全体が黄色くなって熟した実。破裂して赤い種がでてきます。