

緑のカーテンの育て方

ゴーヤ(ニガウリ)の一例

用意するもの

- ・種、苗……………種から育てる場合、ポリポット等を使います
- ・プランター……………大きく育てるなら、深さのある30L以上のものがおすすめ
(30Lのプランターの大きさ：例 幅66.5cm×奥行33cm×高さ28cm)
- ・鉢底石……………水はけをよくするために入れます。石などで代用可
- ・土……………花・野菜用の土
- ・肥料……………苦土石灰、窒素・リン酸・カリなど
- ・ネット
- ・支柱……………窓を覆う程度の高さのものを2本程度(竹でも代用可)

このほかに、ジョウロ、ホース、スコップ、霧吹き等があると便利です



5月上旬

1

●プランターの準備をします

プランターに鉢底石を敷き、土を入れます。
(目安：プランター8分目)

☆苗から育てる場合は、3から始めます。苗は、ホームセンターや園芸店で購入することができます。

地植えがおすすめです。
連作障害に注意してね。

2

●種まきします

ボール等に水をはり、種のとがった方の先端をカットして1昼夜水に漬けてから種まきします。

カット

○ポットで育てる場合

ポットに土を入れ、深さ1~2cm程度(人差し指の第一関節程度)の穴を開け、種をまき、土をかけます。

○プランター等にまいて育てる場合

深さ1~2cm程度の穴を開け、種をまき、土をかけます。

3

●苗を植えます

○ポットからプランターに植える場合

本葉2~3枚の時、プランターへ苗を植えます。プランター1つあたり、1本が目安です。

○プランター等にまいてある場合

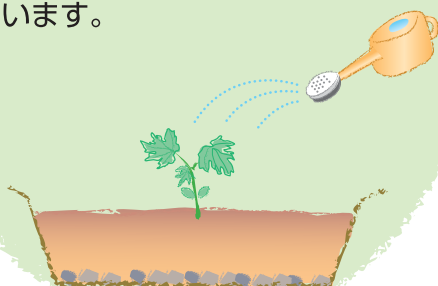
芽が出てきたら、1本残し、他の芽の根を傷つけないよう優しく抜いて他のプランターに移しかえます。

アサガオの場合は、約10~20cm間隔で植えます。

4

●水やりします

水やりは、気温の低い時期は午前中の暖かい時刻に、高い時期は涼しくなった夕方に行います。



5

●ネットを張ります

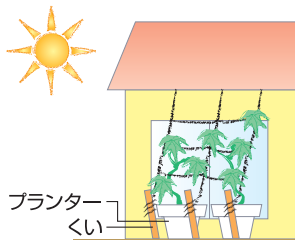
つるが伸びる前に支柱を立て、ネットを張ります。

○ネットの上部をくりつけ、固定する場合

軒下にとめ具やスダレ取り付け用の金具を付け、その金具にネットの上部をくりつけます。
下部は、くいやブロックなどに結びつけて固定します。

○ネットを支柱で固定する場合

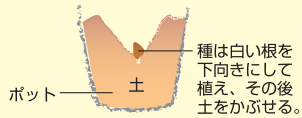
軒下などに支柱などを立て掛け、固定します。支柱にネットをひもなどでしっかり結びつけます。



②のワンポイントアドバイス

暑くなる7月までに緑のカーテンを作成する場合は、発芽する温度が25～30℃と高いので、ビニールトンネルを利用し、ポリポット等で苗を育ててから植え付けをすることをおすすめします。

種一つ分くらい土がかぶるように

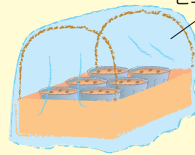


苗作り

タネ3粒まきし、1cmくらい覆土する。



ビニールトンネルで保温



1本に間引きます

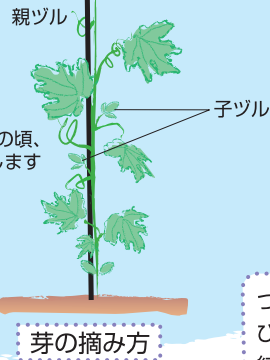
5月から9月上旬

6 ●つるをネットに絡ませます

- 一番太い茎(親づる)は生長を考え、5～6枚本葉が出たら摘みます。
- つるをネットに絡ませます。つるが巻きつかないときは、ひもなどでネットにつるを結び付けます。

つるを摘むことによって
どんどん葉が茂ります。

丈1m程度
本葉5～6枚の頃、
先をカットします



アサガオの場合は、
芽をつむ必要はありません。

つるが巻きつかないときは、
ひもなどでネットにつるを
結び付けます。

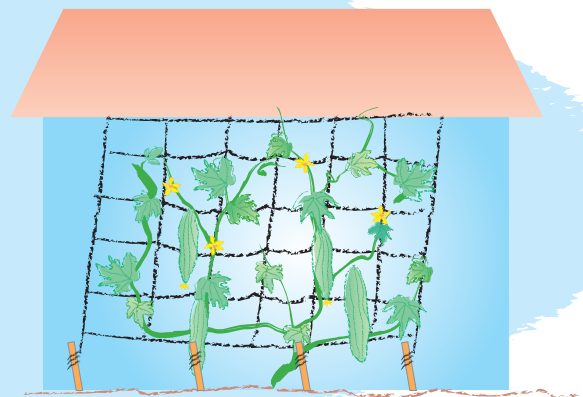
7 ●緑のカーテンを楽しもう

2ヶ月程度で緑のカーテンが完成します。雌花が咲いてから、2週間程度たてば収穫できます。

生育の様子を見ながら、2週間置きに少し株から離れたところに追肥(チッ分)します。



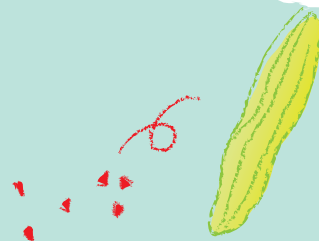
アサガオの場合は、
月1回程度追肥します。



9月中旬

8 ●種とり、撤去

- 黄色くなるまでよく熟した実が落ちる前に翌年用の種を採ります。種は水洗いして、きれいにし、日陰でよく乾かしてから密閉容器に保存します。
- 枯れたら、ネットからツル等を外します。



緑のカーテンで収穫したゴーヤをおいしく食べよう!

～市民のみなさんからおしえていただいた「ゴーヤ」レシピ集～



ゴーヤジュース

ししび

ゴーヤ	1/2本
りんご	中1個
水	1カップ
はちみつ	大さじ1～1.5
氷	適量



- ①ゴーヤは種とワタを除いて細かく切る。
- ②りんごは皮と芯を除いて薄切りにする。
- ③ゴーヤ、りんご、水、はちみつ、氷をミキサーにかける。

ゴーヤの佃煮

ししび

ゴーヤ	2本(正味約300g)		
A	ちりめんじゃこ 10g	B	黒砂糖 30g
	かつおぶし 15g		しょうゆ 大さじ2
	ごま 大さじ4		酢 大さじ2
			みりん 大さじ1
			酒 大さじ1

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とワタを除いて薄切りにする。
- ②ペーパータオルを敷いた耐熱皿に①をのせ、4～5分電子レンジで加熱する。
- ③Aをから煎りする。
- ④Bをあわせて煮とかし、②を加えて煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、③を加えて混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。



山口市地球温暖化対策地域協議会

温暖化 とめるっちゃネットワーク やまぐち 会員募集中!!

あなたも一緒に温暖化防止に取り組んでみませんか?

◇このような団体です◇

地球温暖化対策推進法に基づき、山口市域の温室効果ガス排出量削減のために、市民・事業者・民間団体・行政など、地域のあらゆる主体が積極的な実践活動の推進を図ることを目的とした団体です。

◇このような活動をしています◇

- ・温室効果ガスの効果的削減の推進
(緑のカーテン・環境家計簿等の普及啓発、新たな取組みに向けた調査研究など)
- ・地球温暖化対策の普及啓発の推進
(イベントへの参加、省エネに関する取組みの意識啓発など)
- ・地球温暖化対策に関する学習・教育活動の推進
(環境学習の効果的な推進方策についての調査研究、実践など)

ほくも緑のカーテンに
取り組んでるよ。



とめ麻呂くん

お問い合わせ先
《事務局》〒753-0214
山口市大内御堀496番地
(山口市環境保全課内)
TEL:083-941-2181
FAX:083-927-1530
URL:<http://tomeruccha.jp/>
Eメール:tomeruccha@orion.ocn.ne.jp

監修 山口市環境部環境保全課
TEL 083-941-2181
Eメール kankyo@city.yamaguchi.lg.jp