

# みどりのカーテン ゴーヤの育て方 種から育ててみよう！



## 1 土づくり

- 粒が大きい赤玉土と野菜用の培養土を用意します(植え付けの10日前)。
- プランターの底に赤玉土を敷き詰め、その上に培養土を用意します。(プランターはできるだけ大きいものを用意します。)

## 2 たねの準備

- タネのとがったところを少し切ります。(中の緑の部分を切らないように。)
- タネは水で湿らせたガーゼの上に置くか、水で浸した小皿に入れます。
- 3~4日で芽が出てきたら、ポットに植えます。(9cmポットで3~5粒が目安。)
- 白い根を下向きにして、2~3cm位の深さに植えます。

### ★ポイント①★



タネの切り方

水は毎日あげるのではなく、朝、出勤前などにちょっと見てみて、土の表面が白く乾き始めていたら、ポットの半分くらいをあげてください。

本葉が1~2枚になったら、間引いて1ポットにつき1本にします。本葉が3~4枚になったら苗が完成です。



## 3 プランターへの植え替え

- 発芽した後、本葉が3~4枚になったら大きなプランター又は地面に植え替えます。
- 大きめなプランターに2~3株の苗を植えます。(苗の間隔は30cm位です。)
- 苗が小さいうちは倒れないように40~50cmの支柱で支えます。

### ★ポイント②★

プランターは根が張るので野菜用の深型が適しています。

## 4 支柱とネットの用意

- ツルが伸びてきたら支柱を立ててネットを張ります。

### ★ポイント③★

窓やサッシの両側の柱等にネットを固定できない場合は、支柱を土に刺し、固定しましょう。実がなると重くなるので横に1~2本支柱を通しておきましょう。

## 5 摘心と追肥

- 育ってきた苗はだらん、としているので一度ネットに紐で結えて起こします。
- 結えたところから上のつるをネットに巻き付けます。
- つるが伸びたら、ネットなどにつるを這わせてあげましょう。50cmくらいまでつるが伸びたら先を少しカットしてあげると、新しいつるが生えて横に広がるようになります。さらに、そこから、50cmくらいまでつるが伸びたらまた先を、少しカットしてあげます。このようにすることを摘心(てきしん)といいます。摘心を3~4回行いましょう。また、扇型につるをはるときれいなカーテンができます。
- ネットからはみ出たつるはカットしましょう。
- 花芽がつく頃のタイミングで固形肥料(化成肥料)を根本から離れたところに置きます。

## 6 受粉

- 花が咲き始めた頃は雄花だけ咲きます。その後、花の下が少しふっくらしている雌花が咲き始めます。
- 雌花が咲いたら朝のうちに受粉をします。
- 雄花の花粉を雌花に受粉しないと実が成長しません。
- 雄花を摘み取って雌花に付けてください。

### ★ポイント④★

雄花1つで雌花3つくらいは受粉可能です。雄花はその日に咲いたものを使いましょう。白っぽくしぼんだものは、以前に咲いたもので、花粉の生殖能力がなくなっているの  
で注意が必要です。



※花の下がふっくらしている右が雄花です。  
《写真提供》  
独立行政法人農畜産業振興機構

## 7 収穫

- 収穫の時期は花が咲いて20日前後たったころ、一つ一つのいぼいぼが膨らんできた時です。

### ★ポイント⑤★

そろそろ収穫かな?でも明日の朝でもいいかな、と放っておくと、実は黄色くなってしまいます。さらに放っておくと実のはじけて落下することがあるので、早めに収穫しましょう。また、熟したゴーヤの赤いワタはちょっぴり甘みがあって美味しいです。黄色くなってしまったら来年用に種を収穫してみましょう。長くカーテンを続けるために実は早めに収穫しましょう。収穫した種は、風通しの良い冷暗所で乾かし、汚れを落として密閉容器に入れておくとよいです。



春日部市環境経済部環境政策課環境政策担当  
連絡先：048-736-1111 (内線7715)