

みどりのカーテン ゴーヤを種から育ててみよう！

みどりのカーテンは、日差しを遮る効果と蒸散作用により、室内や壁面の温度上昇を抑制する効果があり、省エネや地球温暖化対策に寄与するといわれています。見た目にも涼しく、癒し効果も期待でき、身近なエコ活動として「みどりのカーテン」にチャレンジしてみてください。

ゴーヤを種から育ててみよう！

ゴーヤとは沖縄県の方言で、標準和名では「ツルレイシ」というつる性の植物です。果肉が苦いため「ニガウリ」とも呼ばれますが、ビタミンやカロテン、カリウムを多く含み栄養に優れた野菜です。

① 土づくり

ゴーヤは過湿を嫌います。根腐れを防ぐためにも水はけを心掛けましょう。

○粒が大きい赤玉土と野菜用の培養土を植え付けの 10 日前を目安に用意します。

○プランターの底に赤玉土を敷き、その上に培養土を用意します。

★ポイント①★

・ゴーヤの根は広範囲に広がって根を張ります。プランターはできるだけ大きいものを用意しましょう。野菜用の深型プランターが適しています。



② 種の準備 【種まきの時期】3月下旬から5月頃

ゴーヤの種はそのまま植えず、発芽の準備をしてから種まきしましょう。

○種のとがった部分を少し切ります。 (種の中の部分は切らないでください)

○水で湿らせたガーゼの上に置くか、水で浸した小皿に 3～4 日置きます。

○用意したポットの 2～3cm くらいの深さに植えます。(9cmポットで 3～5 粒が目安)

★ポイント②★

・水は毎日あげるのではなく、朝少し観察してみて土の表面が乾き始めていたら

・ポットの半分くらい水をあげてください。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 枚になったら苗の完成です。



点線の位置を目安に種を切ってみましょう。

③ プランターまたは土への植え替え・支柱とネットの用意 【植え替えの時期】5月頃から6月頃

ゴーヤが発芽した後、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しょう。

○プランターに植え替えを行う場合は、30cm くらいの間隔をあけて苗を植えます。

○ツルが伸びてきたら支柱を立てネットを張ります。苗が小さいうちは 40～50cm の支柱で支えましょう。

○育ってきた苗はだらんとしているのでネットに紐で結わえて起こしましょう。結わえたところから上のツルはネットに巻き付けて下さい。

★ポイント③★

・苗同士の間隔が狭いと、成長したツルが空間を埋め尽くし、日の光が当たらない部分が出てきてしまいます。日の光はゴーヤの成長に欠かせません。植え替えを行う際は苗同士の間隔を意識しましょう。

・窓やサッシ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も支柱を通しておきましょう。

④ 摘心と追肥・水やり

ゴーヤを元気に成長させるため、水やりはこまめに、適宜追肥を行いましょう。また、カット(摘心)を行うことでより成長が期待できます。

○ツルが伸びてきたらネットにツルを這わせてあげましょう。50cmくらいまで伸びたら先を少しカット(摘心)してあげると、新しいツルが生えて横に広がるようになります。さらに 50cmくらいツルが伸びたらまた先をカット(摘心)してあげます。これ(摘心)を 3~4 回繰り返します。

○ネットからはみ出てしまったツル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)を根元から少し離れたところに置きます(追肥)。

★ポイント④★

扇形にツルをはるときれいな「みどりのカーテン」ができます。

ゴーヤの葉は大きく面積が広いのが特徴です。その分、水分の蒸発が早く、水やりを怠るとすぐに枯れてしまいます。また、昼間の気温が高い時間に水やりをすると水が温まり、根が傷む可能性があります。朝夕の涼しい時間にたっぷり水をやりましょう。



⑤ 受粉

ゴーヤを収穫するためには、雄花の花粉を雌花に受粉しないと実が成長しません。

○花が咲き始めた頃は雄花だけが咲きます。その後、花の下にゴーヤの赤ちゃんのようにふっくらしている雌花が咲きます。雌花が咲いたら朝のうちに受粉します。

○雄花を摘み取って雌花につけてください。

★ポイント⑤★

雄花 1 つで雌花 3 つくらいは受粉が可能です。

雄花はその日に咲いたものを使いましょう。

白くしぼんだものは、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

⑥ 収穫 【収穫時期】7月頃から9月頃

自分で育てた野菜を収穫するのは何よりの喜びです。ベストなタイミングで収穫しましょう。

○収穫の時期は花が咲いてから 20 日前後経った頃、一つ一つのイボが膨らんできた時です。

★ポイント⑥★

「そろそろ収穫かな？明日の朝でもいいかな・・・」と放っておくと、実が黄色くなってしまいます。

さらに放っておくと実がはじけ落下したり、株に負担がかかったりします。長く「みどりのカーテン」をつづけるため、種とり以外の実は早めに収穫しましょう。

熟したゴーヤからは種が取れます。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。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いいです。

また、種の周りの赤いワタはちょっぴり甘みがあり食べることができます。



【お問合せ先】春日部市環境経済部 環境政策課
〒344-8577 春日部市中央七丁目 2 番地 1 春日部市役所第二庁舎
TEL : 048-736-1136(直通) FAX : 048-737-3683
メール : kankyo@city.kasukabe.lg.jp