

ゴーヤカーテン 育て方・楽しみ方 ハンドブック



街おしゃれゴーヤは立ての目よけかな

直枝

NPO 流山ゴーヤカーテン普及促進協議会
会長 松島 英雄

ホームページ：ながれやまゴーヤクラブ [検索](#)

協力：流山市環境部環境政策課



ご挨拶

ゴーヤは夏を涼しくする自然のカーテンとして注目を浴びています。節電や光合成によるCO₂吸収は地球温暖化防止や低炭素な街づくりにも貢献します。

私たちはゴーヤの成長過程を見る喜び、自然な心地よい風、清涼感などを育ててみてわかりました。

ゴーヤカーテン普及活動を通じ、ゴーヤカーテンの3つの利点「涼」「食」「和」をご理解いただけるよう、また楽しんでいただけるよう「育て方講習会」・「ゴーヤカーテン施設見学会・懇親会」・「ゴーヤ料理教室」・「ゴーヤカーテンのつどい」などを開催しています。

ゴーヤ種からの育苗法、カーテン作りを失敗させないための正しい育て方、収穫したゴーヤの健康レシピの紹介など市民の皆様に広めていきます。

私たちは培ったノウハウで流山市全域にゴーヤカーテンが広がるよう、また、この活動で流山市民が環境にやさしい、人にやさしい快適な暮らしを享受されることを目指していきます。

このハンドブックが皆様の取り組みの一助となれば幸いです。

NPO流山ゴーヤカーテン普及促進協議会

会長 松島 英雄



もくじ

1. ゴーヤのことを知りましょう
2. ゴーヤカーテンで涼しい夏を！
3. ゴーヤカーテンの3つの利点を楽しみましょう
4. ゴーヤの栽培カレンダー
5. 種から育てるともっと楽しくなります
6. ゴーヤカーテンの正しい育て方(基礎編)
- 7~8. ゴーヤカーテンの正しい育て方(実践編)
9. 正しくできたゴーヤカーテンはすだれより涼しい
10. こんなことして涼・食・和を広めています(コンテスト)
11. こんなことして涼・食・和を広めています(イベント)
12. ゴーヤカーテンで緑豊かなまちづくり

1、ゴーヤの生まれはどこ？

インドと言われていています
亜熱帯生まれなので暖かい土地で成長
します。高温多湿の気候に適しています



2、いつ頃沖縄に伝わったの？

中国福建省から17世紀ごろ沖縄に伝わりました
中国語でクウグア（ニガウリ）とよんでいます

3、関東地方もゴーヤ栽培に適する地域に！

梅雨以降、夏場の日照りが強く気温が高くなると
良く成長します

発芽温度は25℃以上です。温度が低いと成長しません

4、ゴーヤの名前について

ゴーヤの呼び名はいろいろあります

ゴーヤ：よく使われますが沖縄の方言です

ニガウリ よく使われている一般名です

ツルレイシ 農学、園芸学で使われている和名です。

5、緑のカーテンにどうしてゴーヤがいいの！

いくつかの理由があります

①育てやすい。プランター栽培もできる

②栄養タップリの土、十分な水分、

日照りと気温が高ければ良く成長します

③夏場の強い陽射しを和らげ、蒸散作用で周りの気温を
下げるので涼しいカーテンとなります

④緑の色が美しく、見た目にも涼しいです

⑤ゴーヤの実にはビタミンCやミネラルが豊富
に含まれており、夏バテ防止に効きます

⑥比較的病害虫に強く、育てやすいです

⑦節電・CO2削減につながり地球温暖化
防止や低炭素な街づくりにつながります



ゴーヤカーテン緑のそよ風ながれやま いさむ

ゴーヤーロメモ

24年度は83自治会がゴーヤカーテンの普及に取り組んでいた
だき、各家庭でも頑張っていたいただきました。前年比2.4倍の
増加です。正しく作られたゴーヤカーテンは昼間は冷気ととも
にこぼれ日にひたりにながら過ごせます。夕方は部屋から見るシ
ルエットが神秘的で気分が落ち着きます。視覚的ないやし効果
もあり2倍・3倍の楽しみがあります。今年もお楽しみください。

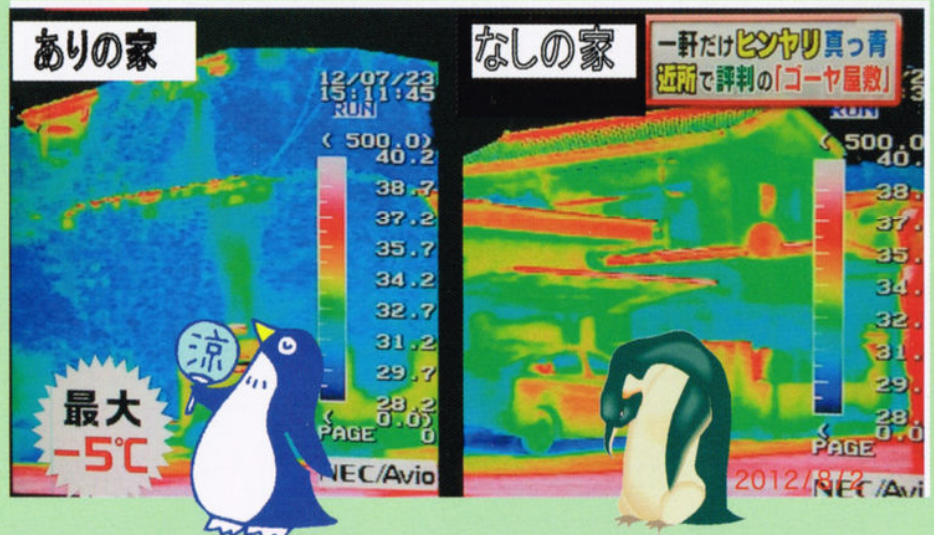
ゴーヤカーテンとはゴーヤ(つる性植物)による緑のカーテンを作り、日中の陽射しを遮り部屋の温度が上がるのを防ぎます。(緑陰効果) またゴーヤの蒸散作用(葉から水分をだす)による温度低減効果で暑い夏を快適な室内で過ごすことができます。エアコンの使用が控えられ電気代節減やゴーヤの光合成によるCO2吸収は地球温暖化防止や低炭素な街づくりに役立っています。ゴーヤカーテンは緑が美しく景観の向上や目にやさしく、癒し効果などもあります。

土づくりやゴーヤの日々の成長は楽しく、ゴーヤの成長力の強さは、環境教育にも役立ちます。

収穫したゴーヤの実を料理で美味しく食べられ、健康や美容に良い食べ物です。そのほかご近所でのコミュニケーションが増えるなど話題性もあり、楽しくゴーヤの利点をお楽しみください。

左下の家のサーモグラフィの映像(中)です。右はゴーヤカーテン無しの家の映像です(平成24年7月25日テレビ朝日放映)

サーモグラフィ(温度分布を測るカメラ)でゴーヤカーテンのある家とない家の温度のちがいが色で良くわかります
ゴーヤカーテンで涼しい夏を！お過ごしください



あなたの家のゴーヤカーテンをサーモグラフィで見ませんか！

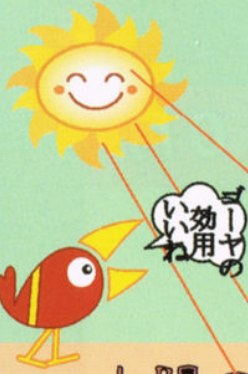
ゴーヤメモ

ゴーヤカーテンが涼しいのは二つの効果があるからです。

- ①遮蔽効果：夏は太陽熱 エネルギーが強いので陽射しを遮るのがほしいです。ゴーヤカーテンがその役目してくれます。
- ②蒸散効果：ゴーヤは多くの水分を葉の裏から出して、蒸発させて温度上昇を防いでいます。だから涼しいのです。

3 ゴーヤカーテンの3つの利点を楽しみましょう

涼食和 3つの楽しみが広がります



注目したい含有成分はビタミンCです。暑い夏でも夏バテ防止の一因につながったり、強い陽射しから肌を守る役割を果たすと言われていています。沖縄ではゴーヤの苦みには血圧を安定させ、血液をキレイにする効果があると伝えられています。

ゴーヤカーテンを作った家庭と作らなかった家庭では電気代がどのくらい違うのでしょうか。平均して2000円以上安くなったそうです。(3ヶ月間の合計)



太陽の恵みいっぱいの
ゴーヤの魅力

自然の恵み 心地よい風
ゴーヤカーテンの魅力

美味しくても何も言えねえ

涼しくて何も言えねえ

食



健康増進

遮蔽効果

美肌効果

蒸散効果

夏バテ防止で
健康アップに!

清涼感は
節電に!

血糖値降下作用

光合成

生活習慣病予防に!

CO₂ 吸収は
地球温暖化防止に!

コミュニケーション効果

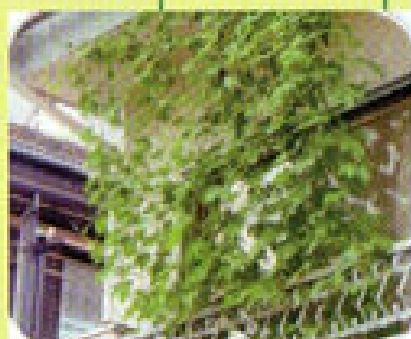


ゴーヤカーテンの輪も年々広がり、コミュニケーション(和)も増えています



ゴーヤの栽培カレンダー

5月	6月	7月	8月	9月	10月
栽培開始	ぐんぐん成長	花や実も楽しみ	ゴーヤカーテン完成 ゴーヤレシビも楽しみ		
土づくり 早めに土づくりして熟成させましょう(6参照)					
種まき・苗作り・定植 種まきからの方は5~8を参照			水やり・追肥 7~8参照		
苗植付け 苗からの方は6~8参照					
				ゴーヤカーテン完成	
		ネット張り・摘芯・つるの誘引 摘芯は必ず行う・子づる・孫づるの成長を促す(7~8参照)			
			取 穫 緑のつぶつぶが鮮やかな朝に収穫		
			レシビで美味しく和む レシビ冊子をご利用ください		
				種とり 黄色く色づいたら	
				後片付け 来年用に	
園芸日記をつけたり、写真を撮って楽しんで!					



ゴーヤの栽培カレンダーは目安としてお使いください

ゴーヤーQ&A

ゴーヤ栽培のポイントは種から育てるケースでは、発芽までは温度と水が大切です。苗から育てるケースでは、土づくりと日光に当てることと水が大切です。

ゴーヤは真っすぐに育つのでカーテンにするには先端部を摘芯します。枝数が多くなり葉が生い茂る良いカーテンになります。土づくり時にようりんを混ぜ込むと立派な実に成長します。

5 種から育てるともっと楽しくなります

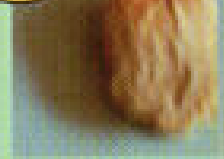


自分が育てた愛情一杯の苗がゴーヤカーテンになり、花が咲き実をつける喜び、毎日伸びるゴーヤの生命力を感じ、楽しさが増します。5月に入れば暖かくなり種まきの時期になります。



1

ここをカット



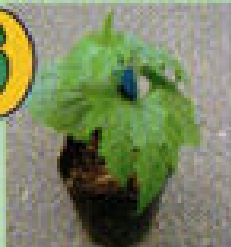
発芽しやすくするため種のとがった方を爪切りでカットします

通常一週間程度で発芽します 右写真→
暖かいところに置きましょう
双葉が成長して4枚程度になったらプランターに定植します

定植の仕方は次頁基礎編6

実践編7
を参照く
ださい

6



水を入れた小皿等に種を並べ、発芽を待ちます 水の量は種が半分以上浸る程度です 右写真→

2



5

発芽

3



4~5日で白い根が出てきます
発芽までは温度と水が大切です
温度は25℃以上です

4



種は白い根を下向きにして植え 種一つ分くらいの土をかぶせます 右写真→

ゴーヤーロメモ

配布しているゴーヤ種の品種は「願寿」です。いい種です。8粒全部発芽すると苗よりお得です。願寿の特徴は果実が良くつき、大きく育ちます。肉厚でみずみずしく食味が非常によいので食べやすい品種です。種からの発芽温度は25℃以上を保てば発芽します。

6 ゴーヤカーテンの正しい育て方(基礎編)

培養土がいい

理由

- ・保水性○
- ・通気性○
- ・排水性○
- ・生物性○
- ・化学性○
- ・保肥性○

土づくりをしっかりしておくとゴーヤが丈夫に育ちます

培養土 **土づくり**



25リットル

肥料

堆肥	移植ごと小型4杯
鶏糞	4杯
化成肥料	2杯
よりん(収穫重視)	1杯
苦土石灰(酸性対策)	3杯

プランター1個の量
混ぜ合わせる

ゴーヤに必要な養分

3要素:NPK
2次要素:Mg
Ca、S
微量元素:Fe
Mn、B、Zn
Mo、Cu、Cl

用意するもの(3種の神器)

プランター

27リットル



幅50cm × 奥行34 × 高さ26

* 地植えで育てる場合はプランターは必要ありません。

ネット



立掛けタイプ

ゴーヤーロ×モ

すごーい! ゴーヤの根

ゴーヤの成長力は土と根にあります。根は四方八方に広がっています。根が張る十分なスペースが必要です。土は固くなりにくい培養土が適しています。培養土に堆肥・鶏糞・化成肥料を混ぜ込んでください。化成肥料(NPK)だけでは微量元素が不足です。堆肥・鶏糞が微量元素を補います。連作にも強くなります。

プランター選びも大切です。

写真YAHOOブログより引用

7 ゴーヤカーテンの正しい育て方(実践編)

土づくり

植え付けの2週間前までに土づくりをしておきましょう。

土づくりは基礎編(前頁)のように培養土に肥料を混ぜ合わせます。昨年使用した土を使用するときは半分の使用にとどめ、苦土石灰を加わえ中和します。



苗の植え付け

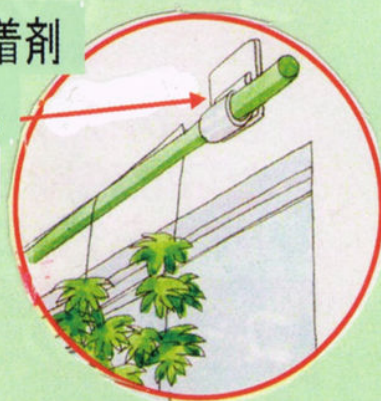
プランターは大きく深めのものを選びます。

ゴーヤは根を張ります。また水を多く吸うため十分な容量が必要です。プランターには1株植え付けます。1株で20~25リットルの土が必要です。植え付けは5月下旬から6月上旬に行えば7月にはカーテンができます。

ネット張り

支柱とセットになったものや接着剤で取り付けるフックが便利です。

支柱の幅は設置場所にあったもの、長さは3m程度がお勧めです。



親づるの摘芯

本葉が8~10枚になったら、親づる

の先をハサミで切ります。これは親づるから伸びていく子づるの成長、ひいては孫づるの成長を促し、横にきれいにカーテン状にするうえで欠かせない作業です。

つるの誘引

伸びてきたつるを這わせたいところ

に誘導する作業です。形の綺麗なカーテンに仕上げ、葉を茂らせスカスカのところをなくします。



ゴーヤーロ×モ

プランター植えの場合、地植えと比べると根を張れるスペースが少ないため根詰まりして酸欠になりやすいです。苗を欲張って植えないことです。

ゴーヤに必要な養分は3要素(N・P・K)、2次要素(Mg・Ca・S)、微量元素(Fe・Mn・B・Zn・Mo・Cu・Cl)です。

N:葉を茂らせ茎の生育を促す養分、P:花や実の生育を促す養分です。

K:根の生育を促進し、茎や葉を丈夫にする。NPKは化成肥料が良いです。

土が酸性になると養分を吸い上げにくくなります。中和処理にはMg(葉緑素を作る)Ca(根の生育を促進し土壌を中和して肥料の吸収を良くする)を含む苦土石灰がよいです。栄養分が不足すると葉が黄色くなってしまいます。

8 ゴーヤカーテンの正しい育て方(実践編)

水やり

植えた直後はタツプリ与えます。
苗が小さいうちは根腐れを起こ

さないよう乾いたら水やりします。
夏の暑い日には朝・夕の2回タツプリ水やりします。



追肥

植付け後、2週間毎に
一度液体肥料を加え

水やりを行います。
4週に一度化成肥料(粒状)のばら撒き《移植ごと小型1杯
くらい》をするとよく育ちます。



ゴーヤの収穫

7月に入ると実が付き
始めます。

表面のツブツブが大きくなり、つやがでてきたら収穫期で、緑色のうちに収穫します。
1株から20本~30本収穫できます。楽しいものです。



ゴーヤの「種」とり

種を取る場合は
黄色く色づき実

の下側の部分が裂けて開くまで待ちます。
この実に網袋を掛けておくと果肉が腐り種が網袋に
たまります。採取した種はよく洗い乾燥して、冷暗所に
保存します。来年は種から挑戦してみましよう。



後片付け

根本を切断して、枯れるのを待つて
ネットから外します。この方が楽です。

土は再利用するのがエコです。楽しい一年でした。

ゴーヤカーテン

植物の光合成による、CO₂吸収量を計算してみました。
計算はゴーヤカーテンの寸法、タテ・ヨコを測り、面積を求め、吸収係数
1m²あたり3.5kgCO₂(年間の数値)を掛けて求めます。
タテ2m、ヨコ1.8mの吸収量は、上記の式から12.6kgCO₂になります。
ゴーヤカーテンの期間は3カ月なので3.15kgCO₂です。
これを電気使用量に換算すると8.4kWhになります。(H22年度の換算
値使用) この使用量は32型テレビで50時間分節電したことになります。
エアコンの節電はいかがでしたか。

9 正しくできたゴーヤカーテンはすだれより涼しい

正しく出来たゴーヤカーテンとはよく葉が茂ったカーテンのことです。見た目に良いし、すだれにない特徴があります。まず太陽の陽射しを遮る遮蔽率はすだれは50～60%ですが、ゴーヤカーテンは80%以上をカットし遮蔽効果が優れています。すだれには蒸散効果がありませんが、ゴーヤカーテンにはあります。葉から水分を蒸散するので周りの温度が下がります。また植物の光合成によるCO2吸収は大切です。収穫時期にはツヤツヤした緑色の実が取れます。ゴーヤカーテンの正しい効果的な作り方・楽しみ方をこのハンドブックでお示しています。



ゴーヤーロメモ

初石公民館ではゴーヤカーテンが立派な仕上がりにてした。関係職員の方ご苦労様でした。ゴーヤの実も300本ほど収穫され、これを館内にある軽食・喫茶「よつば」にてレシピにして提供されました。ゴーヤチャンプルー、天ぷら、佃煮、酢の物、白和えを組み合わせると定食600円です。人気メニュー試食されては！

10 こんなこととして涼・食・和を広めていきます(コンテスト)

緑のカーテンづくりをより多くの方に楽しんでいただくため、「緑のカーテン写真コンテスト」「レシピコンテスト」を行っています。緑のカーテンの良さを伝え、喜びを分かち合うため毎年実施しています。応募作品は市役所市民ギャラリーに展示され、来庁者の投票を参考に審査会が受賞者を決めます。

写真コンテスト

個人部門 24年度金賞作品



23年度金賞作品

22年度金賞作品



レシピコンテスト

流山市主催、当協議会実施、Riseup協働で行っています。募集期間や表彰は同じです。

24年度金賞作品



ゴーヤのフリッター (金賞)



ゴーヤの野菜あんかけ(銀賞)



ゴーヤピザ(銅賞)

23年度金賞作品



ゴーヤ入り千枝ミ(金賞)



ゴーヤクッキー(銀賞)



ゴーヤの漬物(銅賞)

ゴーヤーロメモ

ゴーヤのワタの部分は捨てる人が多いですが、インドではここに栄養がたっぷりあり捨てないそうです。最近沖縄ではワタを使った料理が流行っています。それは何でしょう。ワタの天ぷらです。やわらかくて苦みがなく美味しいです。

11 こんなことして涼・食・和を広めています(イベント)

ゴーヤ育て方講習会

毎年5月ゴーヤ育て方講習会を開催しています。
講習会終了後参加者にゴーヤ苗を配布しています。



ゴーヤカーテン見学会

毎年8月ゴーヤカーテン施設見学会を開催しています。
市内のゴーヤカーテンをバス巡回して見学、その後懇親会です。



ゴーヤ料理教室

レシピコンテストの優秀作品を広めるためゴーヤ料理教室を8月に開催しました。人気上々です。



ゴーヤカーテンの集い

ゴーヤカーテンの締めくくりとしてゴーヤカーテンの集いを開催し、交流の場として語り合っています。毎年10月に開催しています。



ゴーヤ特産品販売

収穫したゴーヤで地産地消と普及を目的にゴーヤアイスを販売しています。魅力的でおいしいです。



テレビで放映

当協議会の活動がテレビで数多く取り上げられました。環境省「緑のカーテン」の動画・TBSテレビ「テレビ朝日・フジテレビ・コアラ葛飾・韓国テレビなど。右はNHK総合サキどりのワンシーンです。



12 ゴーヤカーテンで緑豊かなまちづくり

家庭でのゴーヤカーテンづくりは趣味として楽しいものです。通りからも見える庭、窓辺やベランダなどにゴーヤカーテンがあると道行く人たちを楽しませることができます。

また、緑豊かな潤いのある街づくりにもつながります。地球にも優しいゴーヤカーテン、人にも優しいゴーヤカーテンを街いっぱいにはしませんか。いくつか紹介します。

個人・自宅で！ 仲間と一緒に！



横山邸のゴーヤカーテンと部屋からの眺め



ゴーヤ8株を植えた例

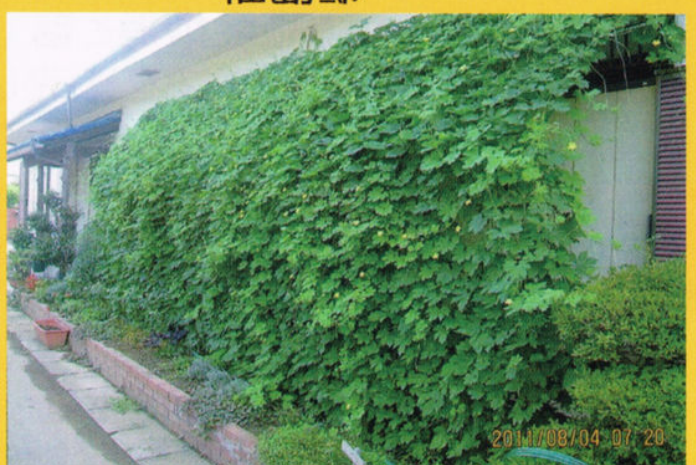
有賀邸



福島邸



駒木台第一自治会育成



南流山自治会館

2011/08/04 07:20

公共施設で！ 学校で！ 学童クラブで！ 老人ホームで！ 商店で！



市役所第3庁舎



生涯学習センター



初石公民館



八木北小学校



小山小学校



学童クラブ山びこルーム



はまなす苑



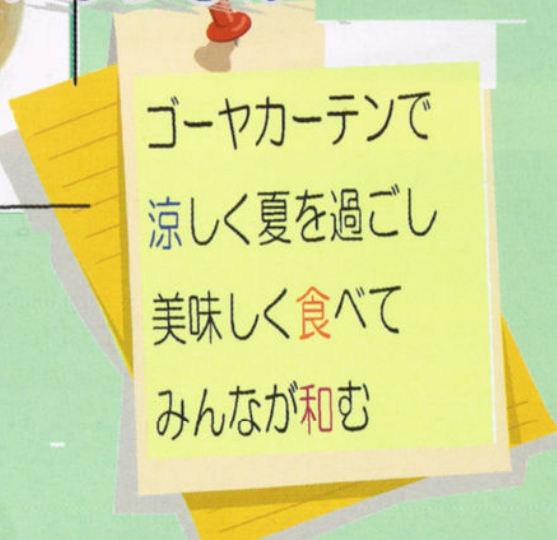
商店

健康になるならゴーヤのまち流山

森を育み 豊かな風 地産地消のゴーヤで
生活も心も豊かに 健康な暮らしを享受します



健康を支えるゴーヤのいいところは！！



緑のカーテンの輪は岩田園から



園芸・花束・販売

岩田園

AM9:00~PM6:30
(年内無休)



柏市十余二下大塚 380-14
☎ 04(7131)8701

