

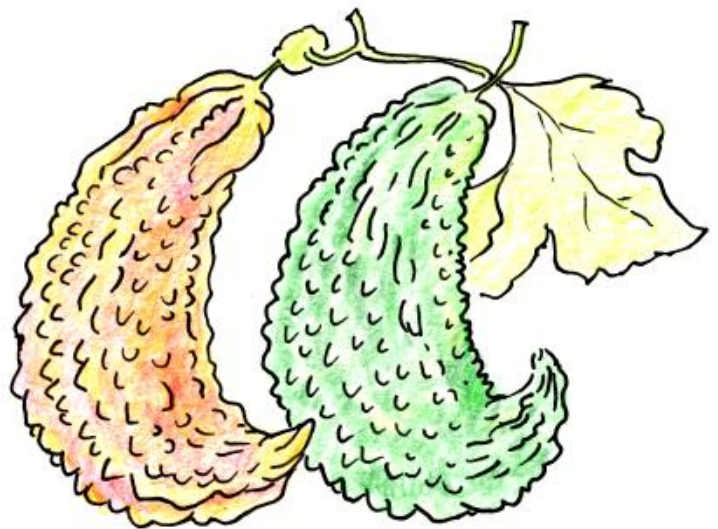
～エコな取り組みありがとう！涼しくおいしく健康に～

東区グリーンカーテン 普及事業

グリーンカーテンとは？

グリーンカーテンとは、ゴーヤのツルと葉で窓を覆い、日影を作るといふ、植物でできたエコなカーテンです。大きく成長した葉で窓から入る直射日光を遮光できるうえ、植物は常に水分を蒸発させているので、そこを通る風は涼しく感じると言われています。

さらに、自分の自宅でゴーヤを収穫することもできます。今年の夏はぜひ、節電対策も兼ねて、エコな緑のカーテンを作ってみませんか？



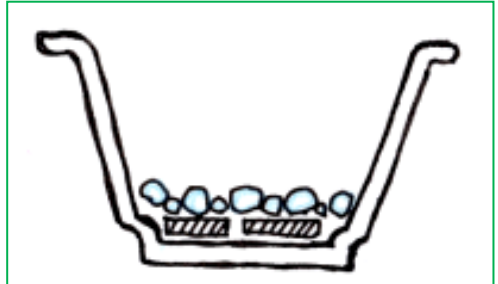
グリーンカーテンの作り方

＜用意するもの＞

- ・ゴーヤの苗 ・園芸用軽石 ・プランター ・プランターの土（肥料や腐葉土がミックスされたものがお勧め）

手順 1

プランターの中にある網の上に、園芸用軽石を網が見えなくなるまで敷きつめます。石を一番下に敷くことで、土が下から流れ出るのを防ぐことができます。



手順 2

軽石を敷きつめたら、その上からプランターの土を入れていきます。土は空気を含んでフワフワしているので、あまり力を入れすぎない程度に軽くギュッギュッと敷きつめていきます。プランターの上に 3 センチ程余裕ができるところまで入れます。



手順 3

深めに穴を掘り、ゴーヤの苗をポットから外して穴に植えていきます。ゴーヤの種が芽を出したときに出た双葉を埋めてしまわないように、深さを調節しながら植えます。



手順 4

表面の土を整えたら、まだ土が完全に落ち着いていないので、静かに水をあげます。これで完成。

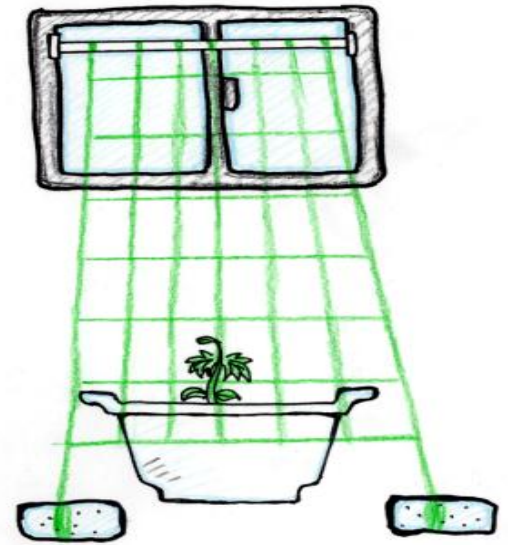
ネットの張り方

ゴーヤの苗はあつという間にツルをどんどん伸ばします。植えてから数日でツルはつかまるところがないかを探し始めますので、早急に緑のカーテンの元となるネットを設置しなくてははいけません。

＜用意するもの＞

・園芸用ネット（網目が 10 センチ程の大きいもの） ・ 括りつけられそうな重みのあるもの（レンガや水の入ったペットボトルなど） ・ 紐 など

ネットはゴーヤの植わっているプランターの前側（窓側ではなく、ベランダ側）に設置します。各ベランダによって、形状が異なるので、それぞれのベランダに合わせてネットを張ります。ネットの上部は、雨どいやサッシ枠の金具などがあれば、そこに紐などで固定（重量があるので注意）するほか、突っ張り棒を窓枠に設置してネットを吊る方法など、それぞれ適した方法で固定してください。また、ネットの下部はブロックや重いものに固定するか、プランター自体に固定します。ゴーヤは実がなると重さが増し、ネットにも負担がかかるため、ある程度の重さにも耐えられるような設置方法にしてください。



＜水のあげ方＞

ゴーヤはとても水を欲しがります。毎日 1 回たっぷりとあげてください。晴れが続く夏の暑い日は朝と夕の 1 日 2 回あげるようにしてください。風通しが悪かったり、ずっと日が当たらなかつたりする場所に置く場合は、水のあげすぎで根腐れを起こしてしまうことがあるため、土の表面が乾いたら水やりするようにしましょう。

＜肥料の追加＞

花が咲き、実が付きだしたら、肥料を追加します。市販されている化成肥料を根元付近から少し離れたあたりに撒き、周りの土と混ぜ合わせます。化成肥料は効果が強いので、根元に近づけすぎたり、量をたくさんあげすぎたりすると枯れてしまうことがあるので量や撒く場所に注意してください。

＜収穫のタイミング＞

ゴーヤの収穫のタイミングは、なりはじめてから 2 週間ぐらいをめどにします。それ以上放置すると、実はだんだん黄色っぽくなり、味も苦みが落ちておいしくなくなってしまいます。放置し続ければ、種を収穫することができます。ゴーヤは虫もつきにくく、あまり病気にもならず、水さえたっぷりあげれば簡単に育てることができる植物です。あまり手間もかからないので、今年の夏を涼しく過ごすために、ぜひ緑のカーテンを作ってみてください。

<ゴーヤを使ったレシピの紹介>

ゴーヤレシピ その①

[作り方]

- ①ゴーヤを細かくきざむ。
- ②塩をふり1分程おく。
- ③さっと湯通しする。
- ④水にさらし、かるくしぼる。
- ⑤かつおぶし、ゴマをふり、しょう油をかけて混ぜる。



☆あっさりとしみを楽しみたい人におすすめです☆

ゴーヤレシピ その②

[材料]

- ・ゴーヤ……6～7本
- ・三温糖……300g
- ・しょう油…150cc
- ・酢……………100cc
- ・かつお節（小パック4～5袋）
- ・ごま……………適量



[作り方]

- ①ゴーヤの種を取り、細切りにして熱湯で約20秒ゆでる。
- ②ざるにあげてから鍋に入れ、調味料を入れる。
- ③中火よりやや強火で約30～40分煮る。
- ④煮汁がほとんどなくなったところで火を止めて、かつお節を入れ混ぜ合わせ、ごまをふる。
- ⑤すぐにお皿や保存容器などに移し、冷ます。

☆やわらかくて、甘くて、苦みもおさえられ
ゴーヤの苦手な人にも好評です☆

ゴーヤレシピ その③

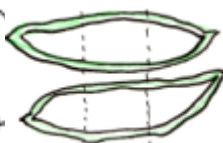
[作り方]

- ①適当な大きさに切ったゴーヤを味噌、酒、みりんを混ぜ合わせたものに漬け込む。
- ②3日程度で食べられるようになります。苦みを楽しむ“大人の味”です。



☆ごはんのおかずにも、お酒の肴にも最適です☆

中の“わた”をきれいに取ると
苦みが半減します！



グリーンカーテンの写真・レシピを募集します！

東区役所では、今回お配りしたゴーヤの苗を使った、ご自宅のグリーンカーテンの写真や、レシピなどを東区ホームページで紹介していきたいと考えております。ぜひご協力お願いいたします。

東区役所企画総務課

〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町 195 番 1

電話：072-287-8100

F A X：072-287-8113

<http://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html>

e-mail：higashikiso@city.sakai.lg.jp