

Let's Grow Green Curtains



緑のカーテンで

地球に優しく快適な暮らし

ゴーヤを使った
簡単
レシピ付!



1 はじめに

夏の暑いとき、皆さんはどのようにして暑さをしのぎますか。

クーラーをつける？ 扇風機をつける？ がまんする？ それとも・・・？

たしかに、クーラーをつけると部屋の中は涼しくなります。でも、その代わりに、クーラーの室外機から熱が放出され、街全体が暑くなってしまいます。

また、クーラーは、エネルギーをたくさん使うため、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO₂）の排出も増えてしまいます。

クーラーの使い過ぎは、わたしたちの街、そして地球にもやさしくありません。

そこで、緑のカーテン!!

緑のカーテンは、夏の暑いときに、日が当たる窓の外を、アサガオやゴーヤのようなつる性の植物でおおう自然のカーテンです。

緑のカーテンは、夏の強い日ざしをさえぎったり、涼しい風を部屋の中に呼び込んでくれます。

涼しくなった分、クーラーをつける時間を減らせば、家計にも地球にもやさしくできます。

このガイドブックを読めば、あなたもきっと緑のカーテンをつくりたくなるはずです。

皆さんで、緑のカーテンを育てて、地球にやさしく快適な暮らしをはじめましょう!!



○冷房を控えて CO₂ 削減○

冷房時間を毎日 1 時間減らすことで、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO₂）の排出量をひと夏で約 9kg 削減することができます。電気代にすると、約 400 円節約できます。

〔出典：財団法人省エネルギーセンター
「家庭の省エネ大事典」〕

2 緑のカーテンの涼しさのひみつ

①窓から入りこむ日ざしをさえぎる。

緑のカーテンは、部屋に差し込んでくる日ざしを大幅にさえぎり、室内の温度上昇を防ぎます。

②壁や地面の表面温度を抑える。

建物の壁やまわりの地面は、日射によって暖められます。これらの温度が上昇すると、そこから発生する熱により、周りの温度もあがります。緑のカーテンは、壁や地面などの温度上昇を抑え、暑さを和らげることができます。

緑のカーテンの効果ってすごい!!

真夏日のある日、緑のカーテンのあるところとないところを比べてみました。

○壁面温度○

緑のカーテンで日かげになっている壁と、日かげになっていない壁では、最大で5.5℃の温度差がありました。

○軒下温度○

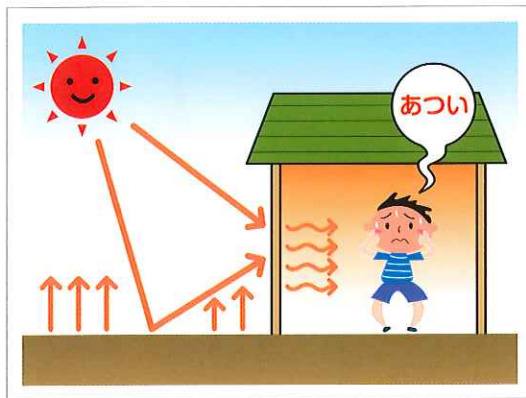
緑のカーテンがある軒下と、ない軒下では、最大で1.5℃の温度差がありました。

○室内の温度○

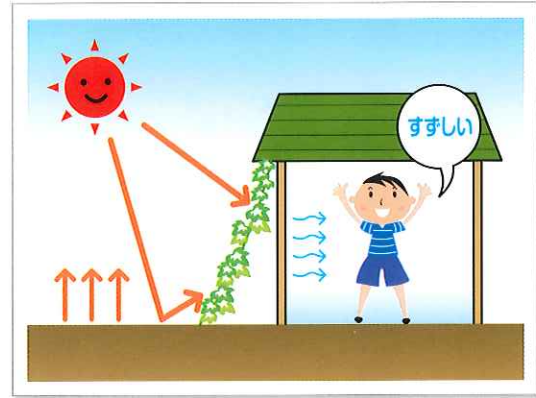
緑のカーテンがある部屋とない部屋では、最大で1℃の温度差がありました。

[調査：(財)環境創造研究センター、愛知県環境調査センター]

緑のカーテンがないと…

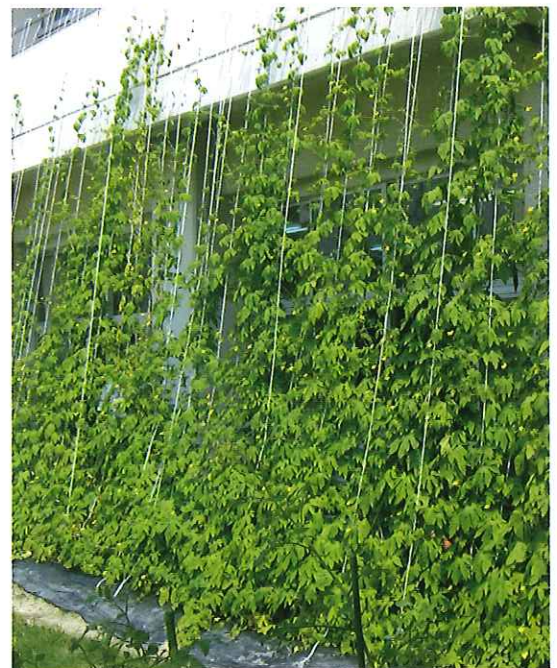
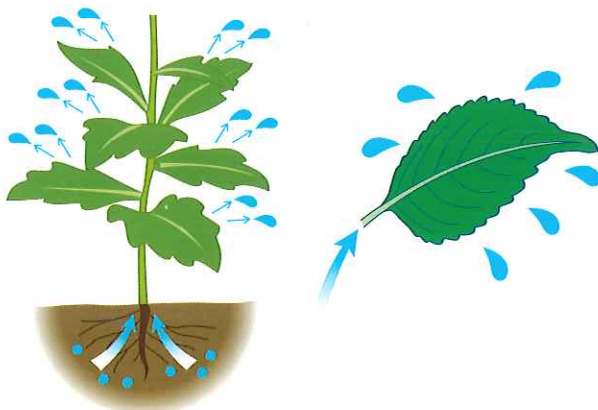


緑のカーテンがあると…



③蒸散作用で冷やす。

植物は、根から吸い上げた水分を葉から蒸散させます。蒸散の際に、まわりの熱が奪われるため、室内に入ってくる空気の温度が低くなります。



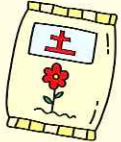
3 緑のカーテンのつくりかた

緑のカーテンには、夏にぐんぐん成長し、カーテン状になるアサガオやゴーヤなどのつる性植物が適しています。

①土をつくりましょう

3~4月

プランターの底には鉢底石を敷きましょう。土は園芸土や腐葉土をまぜて作ります。色々な土が販売されていますので、植物にあったものを選びましょう。



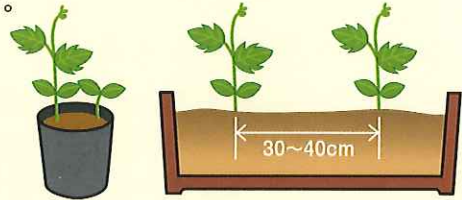
近くの園芸屋さんに相談してみましょう。

(植物には、それぞれ適したpH値があります。)

③苗を植えましょう

アサガオ 6~7月、ゴーヤ 5~6月

芽が出て、葉の数が4~5枚になったら、植えかえましょう。苗と苗の間は、30~40cm(指先からひじくくらいまでの長さ)です。



②種をまきましょう

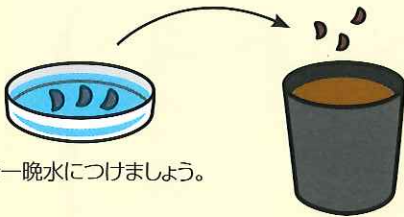
※初めての人は苗からはじめる方が簡単

アサガオ 5~6月、ゴーヤ 3月下旬~5月上旬

ビニールポットに種を2~3粒まきましょう。種をまいたら、種がかくれるまで土をかぶせ、水をかけましょう。

毎日水やりをしましょう。

水を吸ってふくらんだ種を選びましょう。



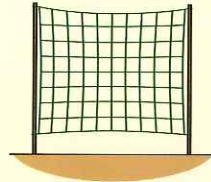
種を一晩水につけましょう。



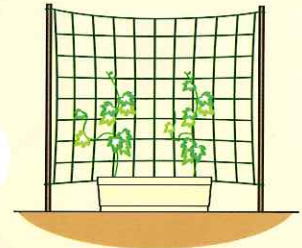
ゴーヤの種は、先端をカットしましょう。

④ネットを張り つるを誘引しましょう

6月頃~



ネットは、ベランダや手すりなどに、ピンと張ってしっかり結びつけましょう。固定する場所がないときは、支柱を立てて枠を作ります。



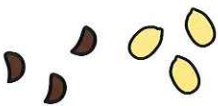
安全に注意し、台風や強風などで外れないか、避難経路をふさいでいないかを確認して設置しましょう。

つるがネットに上手に巻きついていない時は、ビニールひもなどでネットに結んで助けてあげましょう。葉が茂ってきたら、適度に葉をカットして風通しを良くしましょう。

□用意するもの

種

3月くらいから園芸店やホームセンターなどで販売されます。



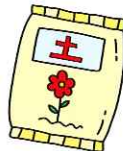
苗

初めての人は、苗からはじめる方が簡単! 4月の中旬から6月にかけて店頭並びます。



土(培養土)

植物にあったものを選びましょう。



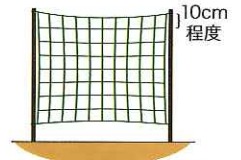
肥料

元気に大きく育てるために肥料も必要です。植えてから3~4週間後に肥料をあげ、その後、定期的に肥料をあげましょう。



ネット・支柱

設置する場所に適したものを選びましょう。園芸用ネットやつる性植物栽培用ネットがあります。



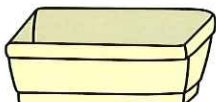
ビニールポット

種まきから苗を育てるために使います。



プランター

できるだけ容量の大きいものがオススメです。



鉢底石(プランターの場合)

水はけを良くし根腐れを防ぐため、プランターの底の部分に敷きます。



病害虫対策

なるべく人にも環境にもやさしいものを選びましょう。



スコップ・ジョーロ



⑤花が咲いて、実がとれます

7～9月

夏になると、大きく育った緑のカーテンには、きれいな花が咲きます。



ゴーヤやキュウリなどは、収穫しておいしさも楽しみましょう。



ゴーヤの実は結実してから2～3週間くらいが食べ頃です。

⑥種を取りましょう

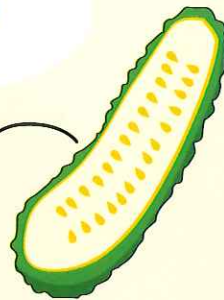
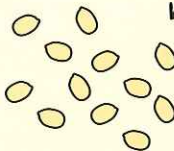
9～10月

涼しくなってきたら、種を取って、風通しの良い冷暗所で、乾かしましょう。乾燥したら、手のひらでやさしくこすって種についた汚れを落としてあげます。ビンや紙袋などに入れて、冷蔵庫や冷暗所などで保管しましょう。



ゴーヤは、一つの実から20～30個の種が取れます。

20～30個



⑦片付けましょう

10月頃～

伸びたつるをネットからはずしましょう。

ネットは、来年使うために、きれいにたたんでしまっておきましょう。外したつるは、乾燥させてから細かくきざむと堆肥にできます。



□栽培スケジュール

| | | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|------|------|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| アサガオ | 種まき | | | ←→ | ←→ | | | | |
| | 植える | | | | ←→ | ←→ | | | |
| | 成長 | | | | | ←→ | ←→ | ←→ | |
| | 開花 | | | | | | ←→ | ←→ | |
| ゴーヤ | 種まき | | ←→ | | | | | | |
| | 植える | | ←→ | ←→ | | | | | |
| | 成長 | | | | ←→ | ←→ | ←→ | ←→ | |
| | 実の収穫 | | | | | ←→ | ←→ | ←→ | |

キュウリ、ヘチマ、ヒョウタンは4月頃に種をまきます。

4 緑のカーテンの楽しみ方 ~収穫した花や実を使って、楽しみましょう~

◎押し花づくり

緑のカーテンにきれいに咲いた花や葉を使って、押し花づくりにチャレンジしましょう。

できた押し花を使った、はがきや本のしおりをつくってみましょう。



【材料】

- ◎ 1日目：花や葉、はさみ、段ボール、ろ紙(ティッシュペーパーなど)、雑誌や辞書(重し)
- ◎ 2日目：台紙(和紙、厚紙など)、リボン、ラミネーター、(一週間後) ラミネーターフィルム

【つくり方】

- ① 1枚のダンボールの上に、ろ紙を1枚用意し乗せる。
- ② ①の上に、花や葉をおき、その上にろ紙を乗せ、その上に段ボールを乗せる。
- ③これを繰り返す、全ての段ボールを重ねたら、その上に重しを乗せ、1週間くらい直射日光の当たらない場所に置いておく。

《一週間後》

- ④好きな台紙の上に押し花を並べ、ラミネーターフィルムではさむ。
- ⑤ラミネーターフィルムをラミネーターに通し、完成。

◎染めものづくり

緑のカーテンにきれいに咲いた花を使って、白色の布や和紙を染めてみましょう。アサガオの花を使うと、きれいな薄紫色に染まります。輪ゴムやわりばし、ビー玉などを使って、布に染め模様をつけることができます。



【材料】

- ◎色水づくり …………… 花、水、ボウル
- ◎染めるもの …………… 白布(綿、絹など)、紙(和紙など)
- ◎模様をつけるもの …… 割りばし、輪ゴム、ビー玉、ひも、クリップ、かまぼこの板など
- ◎^{ぼいせん}媒染液(色止め液) …… 食酢：水=1:10

【つくり方】

- ①布はビー玉や輪ゴム、ひもなどで、染め模様を考える。紙は折って染め模様を考える。折り方を工夫する。
- ②ボウルに花と水を入れ、手で搾り出し、色水をつくる。
- ③染めるところを、色水につけ、布や紙を染める。
- ④ビー玉や輪ゴム、ひもなどをはずして、染めあがり。
- ⑤布の場合は、乾かしてから媒染液につける。
- ⑥干して乾いたら完成。

◎クッキング 【出典：そしえて「緑のカーテンの恵みを食べよう」】

○ゴーヤチャンプルー ……………

◎材料(4人分)

ゴーヤ…1本、木綿豆腐…半丁、豚バラ肉…200g、卵…1個、ごま油、ニンジン、にんにく、塩、コショウ、砂糖、酒、しょうゆ



【つくり方】

- ①木綿豆腐は一口サイズに切る。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで中綿と種を取り、好きな幅で切る。
- ③フライパンにごま油を引き、中火で熱し、しょうゆ大さじ2杯を入れて、豆腐を炒める。
- ④ゴーヤと豚バラ肉を入れ、③と合わせて炒め、調味料で味を調える。
- ⑤炒めた具をフライパンの横に寄せ、塩コショウしたとき卵を入れ、半生状態のときに寄せた具と炒め合わせる。

ゴーヤの苦味が気になる時は！

方法①……………
薄切りにしたあとで、軽く塩をふり、軽くもんで水でさっと洗う。

方法②……………
熱湯に軽くくぐらせる。

○ゴーヤバーグ ……………

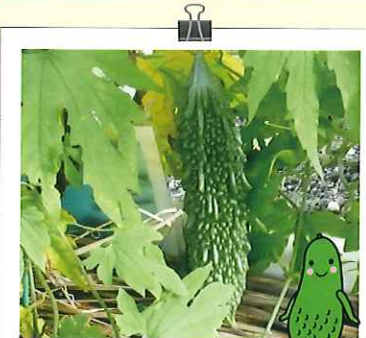
◎材料(4人分)

ゴーヤ…1本、合びき肉…200g、木綿豆腐…半丁、卵…2個、玉ねぎ…半分、ニンジン…半分、シタケ…半分、パン粉、にんにく、サラダ油、塩、コショウ、しょうゆ、片栗粉、砂糖少々



【つくり方】

- ①ゴーヤは中綿と種をとり、薄くスライスし、軽く塩もみして水で洗い、みじん切りにする。他の野菜やしいたけもみじん切りにし、フライパンで軽く炒める。
- ②合びき肉に、豆腐、パン粉、①を入れ、卵と調味料を加えて手で良くこねる。小さな丸型にし、片栗粉を表面につける。
- ③フライパンにサラダ油を引き、両面を焼く。はしをさして、澄んだ汁が出ればできあがり。



ゴーヤ

原産地：インド東北部

栄養価：ビタミンCがレモンの約1.5倍。

●ヘチマたわし

大きく成長したヘチマの実を使って、たわしをつくりましょう。
体を洗ったり、そうじ用として使えます。



●ヘチマ化粧水

ヘチマの茎から、ヘチマ水を取って、化粧水をつくりましょう。
ヘチマ化粧水には、保湿効果などがあり、お肌もすべすべになります。

●ヒョウタンの入れ物

ヒョウタンを腐らせて中身をくりぬき、表面をきれいにみがき、色付けして、七味入れや水筒などを作りましょう。



GREEN CURTAINS GUIDEBOOK

5 いろいろな緑のカーテン

緑のカーテンは、1年で枯れ、次の年にまた種をまく一年草と、何年もかけて成長する多年草などがあります。色々な緑のカーテンに挑戦してみましよう。



アサガオや
ゴーヤは
一年草です。

一年草

| | | |
|--------|---------|-------|
| アサガオ | ユウガオ | ルコウソウ |
| モミジルコウ | ゴーヤ | ヘチマ |
| キュウリ | フウセンカズラ | インゲン |
| ヒョウタン | ツルマメ | カボチャ |
| ヘビウリ | シカクマメ | |

多年草・多年生植物

| |
|-------------------------|
| ◎落葉(冬に葉が落ちる)..... |
| クレマチス ツルバラ キウイ ヤマホロシ フジ |
| ◎常緑(一年中葉がある)..... |
| カロライナジャスミン ハゴロモジャスミン |
| モッコウバラ トケイソウ ツルニチソウ |

GREEN CURTAINS GUIDEBOOK

6 あいち県民グリーン運動

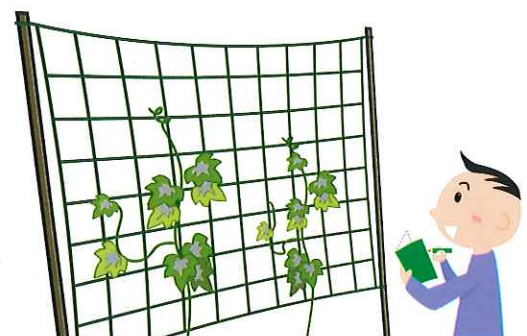
「あいち県民グリーン運動」ウェブページ

<http://www.pref.aichi.jp/kankyo/taiki-ka/green/index.html>

愛知県では身近な所で緑化に取り組んでいただこうと、「あいち県民グリーン運動」を進めています。
「あいち県民グリーン運動」ウェブページから緑のカーテンや植樹の様子を写した写真を登録していただくと、写真入りの参加登録証を発行します。



参加登録証





愛知県環境部大気環境課地球温暖化対策室

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

TEL 052-954-6242 FAX 052-955-2029

メール ondanka@pref.aichi.lg.jp

あいちエコチャレンジ 21

検索

平成21年3月発行