

# 涼



## CITY IN THE GREEN (シティ・イン・ザ・グリーン)

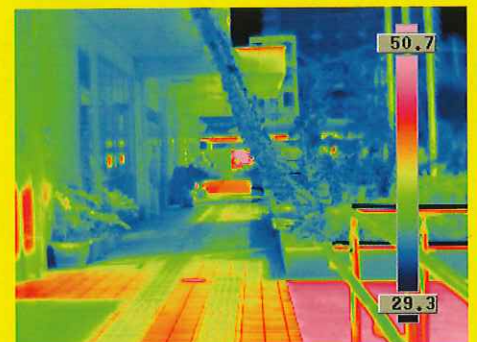
みどりのカーテンは夏の室内を涼しくします。葉っぱで日射しをさえぎり、葉っぱから空気中に出る水蒸気（蒸散作用）によってまわりの温度が下がります。そのほかにも葉っぱの揺れを見て風を感じたり、収穫物を家族で食べる楽しみもあります。

みどりのカーテンは野鳥や昆虫の中継地点になります。みどりの少ないビルやマンションに現れたみどりのカーテンは身近な生きものにとっても貴重な場所です。そして虫たちが受粉の仕事を請け負ってくれます。

真夏の日差しをあびたコンクリートやアスファルトの表面温度は50℃～70℃になります。建築物や舗装道路は熱をたくわえる蓄熱の性質があり、その放熱によって都市の気温を上げ、夜になっても下がらないヒートアイランド現象の原因の一つとなっています。

右の写真は、えこっくる江東の入口をサーモカメラで撮影したものです。赤色が高温、青色が低温です。日なたとみどりのカーテンの日かげでは10℃以上の表面温度差があります。建物のひさしのかげと比べても低くなっていることがわかります。

みどりのカーテンを自宅や学校、職場などで始めましょう。冷房の省エネ効果も加わり、地球温暖化をストップさせる第一歩となります。





# 「みどりのカーテン」 の育て方

「みどりのカーテン」は、軒下のすだれや玄関前の打ち水のように夏を涼しく過ごすために昔から庶民が行ってきた生活の知恵のひとつです。

江戸時代はアサガオが人気でしたが、いまではニガウリ（ゴーヤ）、マンデビラ、ユウガオ、ヘチマ、ヒョウタン、ツルムラサキなどいろいろなつる性植物を植え、庭先やベランダに天然のカーテンを作ります。

この育て方をお手本に、あなたも「みどりのカーテン」を始めましょう。

## 準備するもの

このパンフレットで紹介する大きさや量は、幅90cmプランター1つ分の数値です。設置する場所や広さによってアレンジしましょう。

### 【準備するもの】

- プランター … 幅90cm×奥行30cm×高さ30cm
- 土（培養土） …………… 48ℓ
- 鉢底石（鉢底ネットがある場合は不要） …… 3kg
- 堆肥（全体の2割） …………… 12ℓ
- 苦土石灰 …………… 使用量は1回約50g
- 園芸用ネット …… 180cm×270cm、目合10cm正方形
- 肥料 …………… 500g
- ジョーロ …………… 3～5ℓ 1個
- スコップ …………… 1本
- 園芸用パイプ（小竹でもOK）
  - ・支柱縦用 …………… 3cm径×300cm 2本
  - ・支柱横用 …………… 3cm径×180cm 2本
- ※縦用は床から軒下の天井までの長さがあれば十分です。
- ※ホームセンターのみどりのカーテン用パイプセット等でも代用可。
- 【あると便利なもの】
- 移植ゴテ、剪定ばさみ、園芸手袋、園芸エプロン、園芸用靴、園芸用帽子



## 土作り

土や堆肥等をまぜて土を準備します。苦土石灰を入れ土の酸性度を中和し、肥料を入れて元肥にします。苗植え2週間前にすませましょう。ゴーヤはpH6.5～7.5です。



### ①準備するもの

- (a) 土 …………… 48ℓ
  - (b) 堆肥 …………… 12ℓ
  - (c) 苦土石灰 …………… 50～60g  
(アサガオの場合は20～30g、ゴーヤは弱アルカリ性を好みます)
  - (d) 肥料 …… 10～15g（指3本でひとつまみ）
- ②準備した(a)、(b)、(c)、(d)をプランターに入れてよくかき混ぜ、ジョーロで水をたっぷり散水します。

## 苗作り

初めてのときは苗から始めましょう。2年目からは種を植えて、苗作りにも挑戦しましょう。

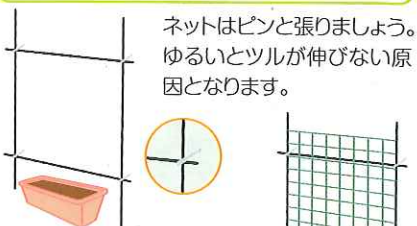
### ①準備するもの

- (a) ゴーヤの種（前年採ったもの）
  - (b) 育苗ポット ……（12～15cmφ）数個
  - (c) 土（培養土または育苗土）
- ②芽だし 種を1日ほど水に浸して発芽をうながします。水に浮かんだ種は取りのぞきます。
- ③種まき 育苗ポットに土を入れ、種を3粒ずつ1cmほどの深さに植えます。
- ④育苗 3粒のうち元気な芽を残して、育苗します。ポットの底に根が見えたら植付け（移植）時期です。



## 支柱、ネット張り

日かげを多くするため、できるだけ窓面から離して設置しましょう。



ネットはピンと張りましょう。ゆるいとツルが伸びない原因となります。

- 支柱縦用2本を軒下の天井まで180cm間隔に立てます。（長さは天井の高さに合わせてください）
- 支柱横用を上記の支柱の上部と下部に結束バンド等で固定します。
- 物干しなど支柱を支える部材があれば結束バンド等で固定しましょう。

## 植付け

ゴーヤの苗は茎が太くて丈夫なものを選んで購入しましょう。毎年4月中旬～5月初旬に出回ります。

苗と苗の間隔は30cm位空け、苗の双葉に土がかぶらない程度に植えます。深植えは苗の茎を痛めるので厳禁です。植付けたら水を十分やりましょう。（アサガオは20cm間隔で植付け可能）

さあ

「みどりの  
を育

4月

5月

6月

準備



土作り



支柱・ネット張り

植付け

苗作り







- ④苗の間隔を空ける(90cmプランターで2株)
- ⑤良い例  
双葉が土にかぶらないようにする
- ⑥深植えの悪い例

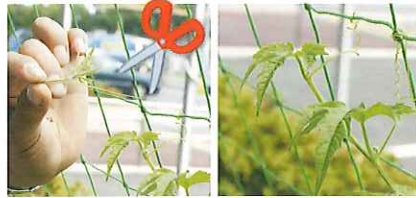
## ピンチ (摘芯)

限られた空間でうまく育て、むらのないカーテンにするためにツルの先を切ります。(ピンチ・摘芯)

苗の高さが1m位になったらピンチの時期です。親ツルの先端を3~5cmほど切ります。子ツルは真横に誘導しネットの端まで伸びたらピンチします。子ツルから出てきた孫ツルは真上方向に誘導し、ネット上部まで伸びたところでピ



ンチします。誘導は柔らかい紐で茎を痛めないようにネットに留めます。



(横に枝が張るようにします)

## 水やり

ゴーヤは水が大好きです。うまく育たない原因の多くは水やり不足です。(盛夏時は12ℓ/日)

プランターの底から水が出るくらいたっぷりと水をやりましょう。気温が30℃以上の日が続く頃には1日2回、朝夕にやりましょう。日中の水やりはたっぷりあげて下さい。

## 追肥

土作りときの肥料(元肥)は、最初の実ができてはじめて頃になります。多く実らすために肥料を追加(追肥)します。

苗とプランターの端との間を深さ2~3cm掘り、指3本でひとつまみ(10~15g)ほどの量をまきます。その後、3週間に1度くらい追肥を続けます。(少量をごまめにあげる)



## 収穫

苗植えから2か月くらいで収穫時期になります。(雌花に雄花で受粉させて下さい)

ゴーヤは、結実から15~20日くらいを目安に収穫しましょう。実は炒め物やおひたし、葉っぱは天ぷらになります。ヘチマは、開花から10日ほどの若い実を収穫します。柔らかく甘みがあります。皮をうすくむいて味噌汁や炒め物にどうぞ。



## 害虫の防除

葉っぱを食べる虫が寄ってきます。軍手をはめて取るのが最良の防除です。

殺虫剤や忌避剤を使う時は用量・用法をよく読みましょう。とくに収穫の何日前から使用してはいけないのかを確かめましょう。天然成分由来の木酢液、竹酢液、ニームオイルなども市販されています。

## 病気の防除

水や肥料の不足により苗に元気がなくなると菌やウイルスが病気を発生させます。

一番多いのがうどん粉病です。近くに病気にかかった植物があると感染します。症状が広がると薬剤散布をしなければならなくなるため、早めに処分しましょう。

## 「みどりのカーテン」アラカルト

### 【食べる】

- ニガウリ(ゴーヤ) / 沖縄県産の食材として有名。東京でも育てやすいポピュラーなつる性植物です。ゴーヤチャンプルなどの沖縄料理にチャレンジしましょう。
- 十六ササゲ / 葉が小さいですが実は食べられます。(みどりのレース)
- おかわかめ / 生育が良くみどりのカーテンに最適です。ミネラルを多く含む健康野菜として注目を集めています。
- ヘチマ / 沖縄県ではナーベラーと呼び、九州地方にかけて、実の小さい頃にみそ味で料理します。
- ツルインゲン、ツルムラサキ / ツルインゲンはほかのものと同時間差で植えることができます。

### 【目で楽しむ】

- アサガオ / 変化にとんだいろいろな花の色を楽しめます。
  - ユウガオ / 白い大きな花が夕方に咲きます。ゴーヤなどと混植すると良いです。
  - クレマチス / 白い大きな花が咲き、つる性植物の女王とも呼ばれています。
  - フウセンカズラ / 白い花を咲かせ、風船のような緑色の果実がつきます。(みどりのレース)
  - マンデビラ / ピンク、白、赤などの大輪を咲かせます。
- 【使う】
- ヘチマ / 実は体を洗うスポンジに使えます。室内の液は化粧水としても有名です。
  - ヒョウタン / 飲み物を入れる水筒になります。置物にしてもおしゃれかも。(うどん粉病に注意)



(リュウキュウアサガオ)



(フウセンカズラ)

7月

8月

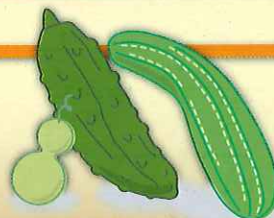
9月

水やり

追肥

ピンチ(摘芯)

収穫





今年の夏、

私たちが涼しく、さらに楽しませてくれた「みどりのカーテン」たち。

今年の夏に備えて、

お疲れ気味の土のリサイクル(再生)にチャレンジしてみましよう!

## プランターや庭の土の再生。



### ①古い根を熊手等で取り除く。

熊手で茎や根の荒取りをして、それから篩(フルイ)をかけてください。  
鉢底に入れた大粒の石は別に集めて洗って乾かしてください。  
昆虫等の幼虫もいますので除去してください。

### ②病気等が発生した土は殺菌を十分にします。連作障害の予防にもなります。

60度以上のお湯を5分くらい土にかけてください。

天日消毒の場合は晴天の日に日なたに広げて2~3日太陽光を当てましょう。

### ③目減りした土には培養土や堆肥を入れてください。

ウォータースペースとして上縁より3~5cm下げて入れて下さい。

### ④石灰を入れて酸性になった土を中和しましょう。

苦土石灰を使うことをお勧めします。

ゴーヤの場合は弱アルカリ性を好むので

堆肥を入れた場合は少し多めに入れてください。

また市販の土の再生材を使っても良いでしょう。

### ⑤古い土が再生されたら植え付けの準備が完了です。

\*①・②は特に重要なので必ず実施してください。



みどりのカーテンを育てよう Ⅲ

平成27年3月

印刷物登録番号(26)82号

編集・発行：江東区環境清掃部温暖化対策課  
環境学習情報館 えこっくる江東  
東京都江東区潮見1-29-7

TEL 03-3644-7130

印刷所：有限会社 サムネク

東京都江東区深川2-2-12 協和ビル1・2階

TEL 03-3643-1059

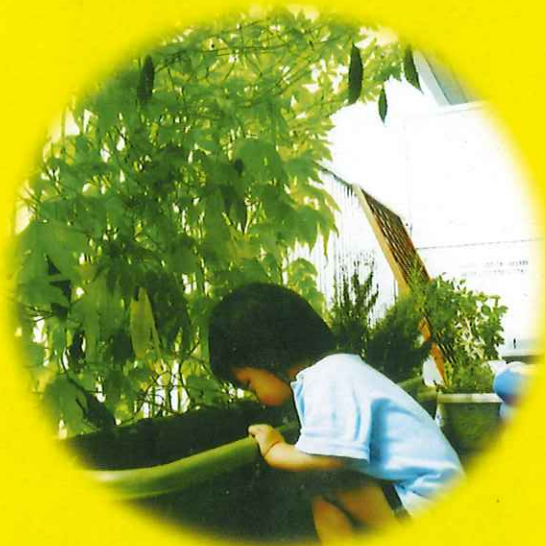
#### ＝ ご注意 ＝

※1 共同住宅のベランダ等に植栽を設置する場合、管理組合等の承諾が必要なことがあります。事前に手続きをしてください。

※2 設置にあたっては、落下や飛散の防止、避難路の確保等の安全対策をとってください。

※3 土はごみとして廃棄できません。継続して栽培する等責任を持って土を購入してください。

企画・編集：江東エコリーダーの会





# 「みどりのカーテン」

## Q&A 読本

### 目次 (INDEX)

- 設置準備の前に
- 「みどりのカーテン」の効果は？
- プランター・ネット・苗等の準備
- 土づくり
- 「みどりのカーテン」の育て方
- 追肥のあげ方
- 病気・害虫 (ゴーヤーの場合)
- 花や実
- 撤去・片付け
- そのほか



## ● 設置準備の前に：共同住宅（マンション等）での設置について

### Q マンション（共同住宅）のバルコニーに設置したいのですが。

- A 避難ハッチ・避難用隔壁の周りなど、バルコニーの避難経路が確保できるように設置してください。設置にあたり、管理組合の承諾が必要な場合がありますので事前に確認をしてください。設置後は葉などが下に落ちないように注意し、土や葉が排水溝に詰まらないようにこまめに清掃してください。特にドレーン（排水目皿）の枯れ葉を清掃しましょう。

## ● 「みどりのカーテン」の効果は？

### Q 「みどりのカーテン」はなぜ涼しく感じるのですか？

- A みどりのカーテンの「葉」は蒸発散（自身の葉の温度を下げるために水蒸気を出します。）そして気化熱（水が発散する時に熱を奪う）で温度を下げて身を守ります。スダレも直射熱を遮りますがスダレ自身が熱くなってしまい放熱します。葉は蒸発散で温度を下げるので放熱はしません。ですから涼しく感じます。→「涼」の表紙のサーモグラフィの写真を参照。（体感温度の違いです。同じ気温でも木陰が涼しいと感じるのと同じです。）夏季の冷房の使用を抑制する事によって電気代を節約でき、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出量を減らすことができるひとつの方法です。

### Q みどりのカーテンづくりは健康にもよい？

- A みどりのカーテンの「みどり」は目に優しく、また精神を安定させる効果があります。毎日の水やり等植物の世話が軽い運動になることや、花の受粉や実の収穫が楽しみや喜びになり、生活に活気がでます。園芸療法のひとつになるかと思います。

## ● プランター・ネット・苗等の準備

### Q プランターはどんなものが良いですか？

- A 設置の場所の広さにもよりますが、巾1.8mのカーテンづくりでしたら約90cm×約32cm×約27cm（約45L）程度のプランター（市販のもの）でゴーヤー2株程度です。ネットは市販で巾1.8m×高さ2.7mのものを準備してください。（高さは場所によって調節する。）

### Q ネットの張りかた・形・サイズは？

- A 風などによって倒れないようにしっかり固定してください、なるべく「ピン」と張ってください。（ひし形のネットもありますが正方形の10cm角がおすすめです。）

### Q ネット・プランター・苗など「みどりのカーテン」の設置用品はどこで手に入りますか？

- A ホームセンターか園芸店にあります。相談して購入してください。（設置する場所をよく吟味してから寸法を測り簡単に図面を描いて相談するとよい。）

### Q 園芸店などで良い「苗」を選ぶポイントは何ですか？

- A 節と節の間が詰まった苗。ヒョロヒョロしていなく、本葉が4～5枚の時に双葉が残っている苗。ポットの裏側に根が回って沢山出てきている苗は、ポットでの生活が長く元気がない可能性が有ります。病害虫に侵されている苗は避けましょう。

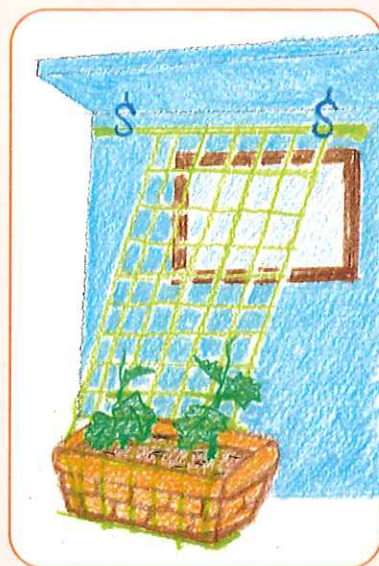


## Q 架構の方法の参考例を教えてください。

A 下記の絵を参照してください。



つっぱり棒と市販のネットを利用した例。



物干し用のフックやアンカーを利用した例。



つっぱり棒と物干し金具を利用した例。

## ● 土づくり

### Q プランターの土の量・堆肥の量は？

A プランターの縁から3 cm程下まで土を入れます。(この3 cmをウオータースペースと言います。90 cm × 32 cm × 27 cmで約 45 L の土が入ります。)

新しい土の場合 (35 L) + 堆肥 (10 L)

ふるい土の場合 (30 L) + 堆肥 (15 L)

ゴーヤーは酸性の土を嫌いますので弱アルカリ性の土になるように、苦土石灰 (ひとつかみ) を入れ、攪拌します。プランター底にマットが敷いてない場合は鉢底石を一面に敷いてから (上記の土+堆肥) を混ぜた土を入れましょう。

土を入れたらプランターを「ゆすって」縁から3 cm程度までウオータースペースを確保してください。(一杯に入れてゆすと下がってちょうどよいくらいになります。)

### Q 昨年使った土を今年も使う場合の注意は？

A -1 昨年に病気が発生しなかった場合

ゴーヤーは3年程度は起こりにくいですが、連作障害に注意しましょう。

※土をふるいにかけて、虫 (コガネムシの幼虫等) や根っこを取り除き、堆肥・苦土石灰を混ぜプランターのウオータースペースを確保したラインまで入れます。

(連作障害を防ぐには土の消毒殺菌、又化成肥料より堆肥を使う方がよい。)

(減った土の分として堆肥を入れると丁度よくなります。約 1/3 程度。)

A -2 昨年に病気が発生した土の場合

※幼虫や根っこを取り除いてから土を消毒殺菌します。方法は熱湯 (60 度 C 前後) を土にかけます。2 辺を切って広げたゴミ袋 (片側を切って) に土を約 10 cm の厚さに均一に広げお湯をかけます。(勢いよくかけると土が流れますのでチョロチョロと万遍なく、2 回ほどやります。排水溝に流れないように注意しましょう。)

天日干しの場合は黒いゴミ袋に土を入れ平べったく (約 15 cm) にして1週間ほど太陽にさらします。1日1回程度裏返してください。(土の温度が 50 度 C 以上になることが重要です。ゴーヤーは弱アルカリ性土を好みますので苦土石灰は忘れずに。)



## ●「みどりのカーテン」の育て方

### Q ゴーヤーの苗を植える時の間隔は？

- A 90 cmプランターで2株なので45 cmの間隔です。(左右は22.5 cm間隔)  
苗は深植えしないように注意しましょう。

### Q 摘芯(ピンチ)の時期は？

- A 本葉が6~7枚(高さ約1mほど)になったら親ズルの先端を摘みます。脇から出てくるツル(子ツル)を横に誘引してネットに留めます。子ツルを横に伸ばして、最端に来たら子ツルの先端を摘芯(ピンチ)します。すると孫ツルが上に伸びてきます。それを上までのばしていくとカーテン状になっていきます。  
最上部に達したら先端を摘芯(ピンチ)します。伸びるエネルギーを葉づくりや実づくりに注がせます。ツルはあちらこちらから伸びてきますが、隙間なく葉が茂ったら、必要のないツルはこまめに摘芯(ピンチ)を繰り返します。  
そのうち「雄花」が咲き、「雌花」が咲き始めるころにはカーテンは完成近くになってきます。体力がつかと雌花が咲きます。そこで追肥をします。→「追肥のあげ方」参照  
下の方がさびしくなるのを防ぐ方法として朝顔の混植(90 cmプランターで2株程度)があります。朝顔を上の方まで伸ばさないように誘引します。

### Q 水やりの回数は？

- A 成長に合わせて水やりをしてください。花が咲く前までは土が乾かない程度、このときあげ過ぎると根が大きく張らないので注意しましょう。  
花が咲き始め気温が30℃を超える梅雨明け以降盛夏までの時期は、たっぷりの水を朝方にやるのがベストです、また夕方になって土の表面が乾いていたら再度水をやってください。  
最盛期(真夏)の水の量は90 cmプランターで、6Lペットボトル3本程度、朝夕2回が適量です。

### Q 夏休みに2~3日家を空けますが、その時の水やりは？

- A ①フタに小さな穴をあけたペットボトルを逆さにして土にさす方法。  
(穴の調整が難しいです。)  
②プランターより高い位置に台などに乗せてバケツを置きそこから細い布をプランターの土の中にたらし、水をジワジワしみこませる方法。  
(プランターの土が、手すり等で、日陰になるように工夫する。)  
※①②とも水の量はぎりぎりですので、帰宅したら早めに水をやってください。  
③自動散水器を使いタイマーで水をやる方法。(少々高価です。)  
④その他に、藁や古くなったヨシズ・パークチップなどを敷きつめて土の乾燥を防ぐ方法、マルチオアシスなどの市販の土の乾燥防止剤等を利用する方法もあります。  
※どの方法でも、盛夏で1週間以上家を空けるとかなり厳しい状況になります。)





## ● 追肥のあげ方

### Q 追肥の与え方を教えてください。

- Ⓐ 元肥（最初の堆肥等）は雌花が咲くころには消費してしまうので、必ず追肥が必要です。追肥には固形肥料と液体肥料があります。固形肥料（牛糞・鶏糞・ボカシ肥・油カス・化学肥料等）は株元から 30 cm 位離れた所（根に直接当たらないよう）に浅い溝を掘って撒き、土に混ぜて埋め戻しておきます。与える回数は肥料の袋を参照して間違えないようにしましょう。特にあげすぎに注意します。
- 液体肥料は速効性がありますが効果は持続しないので、1 週間に 1 回程度をめぐに追肥を行ってください。 ※表示の使用方法を確認してください。

### Q 化学肥料のパッケージに書かれている、窒素・リン酸・カリ肥料について教えてください。

- Ⓐ 肥料の 3 大栄養素です。
- 窒素(N)は「葉肥」ともいわれ主に葉を早く茂らせ、大きく成長を助ける成分。
  - リン酸(P)は「実肥」ともいわれ、主に花を咲かせたり、実をならせるのを助ける成分。
  - カリウム(K)は「根肥」ともいわれ、主に根の生育を助ける成分。
- ※一般的な化学肥料の表示は 8 - 8 - 8 (それぞれの割合) で汎用性があります。

## ● 病気・害虫(ゴーヤーの場合)→「涼」の「害虫の防除」・「病気の防除」参照

### Q 黒いフンがありますが虫が見つかりません。

- Ⓐ フンがあれば必ず虫がいます。尺取り虫です。枝に擬態しているので見つかりにくいので、軍手をして枝をなぞってください、びっくりして動きますので、取って処分します。

### Q 葉が食べられるのですが虫が見つかりません。

- Ⓐ 夜に葉を食べるヨトウムシです。昼間は土の中にいます。茎と土の周りを掘り起こして（茎をキズつけないように）見つける方法もありますが、夜に見つけて葉ごと取って処分するのが良いでしょう。

### Q アブラムシが出ました。

- Ⓐ 軍手をして手でつぶしたり、薄めた（約 2 倍）牛乳をスプレーして窒息させる方法があります。（雨の日は不可）なるべく農薬はつかわないようにしましょう。ナナホシテントウやナミテントウはアブラムシを食べる益虫ですので取らないように注意。

### Q 葉の表面に白い粉が浮き、だんだん葉が黄色くなって枯れてしまいます。

- Ⓐ 有名な「うどんこ病」です。（ウドンコカビ科の純活物寄生菌）ごく初期ですとふき取ってから木酢液を薄めたものや重曹を散布すると症状が消えることがありますが、広がった場合はあきらめて、他に移らないように処分します。（あきらめきれない場合は市販の薬剤がありますが用法を確認してお使いください。他に広がらないように早めの決断が必要です。処分は孢子が飛ばないようにゴミ袋に入れて燃えるごみに出します。）→「涼」の「病気の防除」を参照。予防対策は①窒素肥料を少なめにする。②土壌の排水を良くし根をしっかりと育つようにする。③風通しを良くする。④乾燥すると発生しやすいので適度に葉に散水する。⑤近くにうどんこ病の植物がないか確認する。



## ●花や実

### Q なかなか実がならない。(実が小さいうちに黄色くなってしまふ)

- A まず最初に「雄花」が咲きます。「雌花」は遅れて咲きます。体力ができれば雌花が咲くようです。昆虫が受粉しますが8階以上には来づらいため、人工受粉をおすすめします。天気の良い早朝にその日に咲いた雄花を雌花につけて受粉させます。受粉がしっかりできていないと実が小さいうちに黄色くなってしまいます。(雄花は落下しやすいので、手のひらに落としてから受粉させてください。筆などを利用するのも良いでしょう。栄養(肥料)不足の場合もありますが、葉がしっかり茂っていれば大丈夫なので、まずは受粉を。また後半の10月頃になると早く実を付けて種をつくらうとしてすぐに黄色くなります。この時期の実をあきらめましょう。

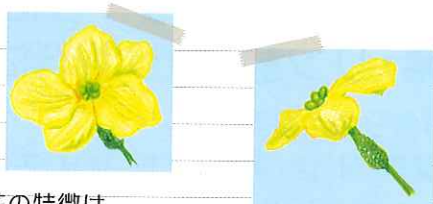
雄花



雄花の特徴は

1. 花びらがややつぼまっている
2. 薬が黄色く花粉が付いている
3. がくの下がほっそりしている
4. たいてい夕方までに花が落ちてしまふ

雌花



雌花の特徴は

1. 花びらがやや開き気味
2. 薬が黄緑色をして先が割れている
3. がくの下が小さく膨れている
4. 夕方になっても花が落ちずに萎んで残る

### Q 実の収穫時期は？

- A 大きくなったゴーヤーは先端(下の方のとがった)部分が白くなり、やがて黄色くなってきます。全体的に黄色くなって割れて赤いゼリーにくるまれた茶色の種が見えます。食べごろは先端が黄色くなる前です。毎日確認しないとすぐに熟れてしまいます。(熟れすぎると歯ごたえがなくなってしまいます。)

### Q 種を取りたい。(来年は種から苗を育てたい)

- A 大きくなったゴーヤーを種取と決めて収穫せずに黄色くし、割れるまで待ちます。(完熟させます。)赤いゼリーごと取り、水洗いして陰干しで乾燥させます。カビが生えないように封筒などの紙袋に入れて涼しいところで保管する。(赤いゼリーはなめてみると甘くておいしいです。鳥に食べて運んでもらうようになっているのでしょ。)

## ●撤去・片付け

- A 10月頃、全体的に葉が黄色くなり、実も大きくなりなくなり、日差しが恋しくなってきたら、撤去します。根を取るときは土を十分に払ってください。来春までプランターをそのままにしないで、堆肥を入れて「冬野菜」づくりにチャレンジするのもよいでしょう。
- A 根をとる1週間前から水やりは中止します。撤去はゴーヤーの茎の根元をまずカットします。(土から15cm~20cmを残すと、引き抜くのに楽です)カラカラに乾く前の方が取りやすいのでカット後すぐにネットから外します。軍手等の手袋をしてひげツルは少々残っても気にしないでネットから外します。葉が散って下階に落ちないように葉を先に取るのもよいでしょう。葉やツルはゴミ袋に入れて燃えるごみに出します。ツルを使ってクリスマス用の「リース」の土台に再利用するのも楽しいですよ。
- ※バルコニーの排水溝の清掃も忘れずに。



## Q 強風（台風）の時などはどうしますか？

- ① ネットが下に降ろせるなら丁寧に降ろして畳んでおきましょう、無理な場合は支えの棒を増やしてロープでしっかりと止めます。いずれにしても早めの準備をお勧めします。（設置の時に事前に考えておくことも必要です。）

## Q 採取した種は何年くらい使えますか？

- ① 常温だと翌年以降はほとんど発芽がしないようですが、冷蔵庫に入れておくと2～3年は使用が可能なようです。

## Q ゴーヤーの他に「みどりのカーテン」に適したつる性植物は？ (90 cmプランターが基本)

- ① 「夕顔」（混植の場合はゴーヤー2株+夕顔1株：堆肥不足にならないように）  
（白い花で夕方咲きます。保育園のお迎えのときに咲き人気ものです。）  
「ヘチマ」（混植：ゴーヤー2株+1株）  
（ヘチマの小さい実を食べたり、ヘチマのタワシができます。）  
「フウセンカズラ」（混植：ゴーヤー2株+フウセンカズラ2～4株）  
（みどりのカーテンでなくレースとしてもよいですね。種がかわいい。）  
「十六ササゲ」（混植：ゴーヤー2株+十六ササゲ2株）  
（サヤはみそ汁などに入れて食べてください。）  
「朝顔」（混植：ゴーヤー2株+朝顔2株）  
（花の色など多種多様です。色水遊びで楽しむ保育園もあります。）  
「マンデビラ」（混植：ゴーヤー2株+1株）  
（何種類かの花がありきれいです。）  
「スズメウリ」（混植：ゴーヤー2株+1株）  
（赤い小さい3cm位の実がなります。11月頃まで収穫できます。）  
※きゅうり、ひょうたんはうどんこ病になりやすいので混植は避けましょう。

## Q ゴーヤー料理レシピ。(基本ワタを取る)

- ① レシピ本が多く出ていますが珍しいレシピを紹介します。
- ゴーヤーのフライ（ゴーヤーをタテに5cm切ってフライにする。）
  - ゴーヤーの若葉の天ぷら（春菊と同じように天ぷらにする。）
  - 実のワタ（種部分）のかき揚げ（種のあるワタをかき揚げにする。）
  - ゴーヤー茶（ワタを取らずに輪切り（5mm）にして天日干しにする。）

## Q 「種」からの苗づくり・発芽の方法。

- ① 「花や実」 ② 種をとりたいのところを参照してください。

- ① 以下の手順で行います。

- 種のとがった先をカットして、24時間水につけておく。浮いた種は不可。
- 苗ポットに2から3粒蒔く。（深く埋め込まないように2cmほど）
- 種を植える時期は4月の中旬以降（気温が15度以上になったら）
- ポットから芽が出たら（双葉の頃）元気のよい株を残し間引く。あまり水をあげすぎないように注意。（土の表面が乾いたらやる。）水をあげすぎると根が張りにくく、丈夫に育ちません。
- ポットの底に根がびっしり張り付いてきたら本植えします。（土づくりを並行してやってください。）



## Q 土を再生させるには？

A 江東区ではごみとして土を捨てることはできません。土は再生が可能です。

- 土が古くなるとかたくなり、空気の流通が悪くなったり、保水力が弱まり、根が育ちにくくなります。(土の団粒構造を再生することが大事です。)
- 土をあらかじめ乾かしておいた方が出来ません効率的です。
- 根っこやゴミ、虫(コガネムシの幼虫が多い)をふるいにかけながら取り除いてください、荒目のふるい、中目のふるい程度でOK。(細目は不要。)  
ふるいにかけて土は目ごとに分けて置き、荒目の土に堆肥と培養土を1割程度混ぜてプランターの底の方に入れ、中目の土に堆肥と培養土を2割程度混ぜプランターに入れます。土が足りない場合は培養土を足し入れます。苦土石灰を忘れずに混ぜてください。
- ふるい土4に1混ぜるだけで良い土の再生材(リサイクル材)が市販されています。再生材の使い方を参照してください。(再生材の使用の前に土の殺菌消毒をしたほうが良い。)
- 堆肥の代わりに腐葉土を使う場合は、すぐに苗を植えないで2週間ほどしてから植えましょう。醗酵の熱で根を傷めることもあります。
- 苦土石灰の代わりに生石灰を使うときは取扱いに十分気を付けてください。(水と反応して熱を出します。駅弁を温めたりするのに使っていますので、できれば使用はやめてください。混ぜた土は熱を出しますので1週間ほどたってから苗植えをしてください。)

## Q 堆肥を自前で作りたい。(生ごみからの堆肥づくり)

A 色々な方法がありますが4つの方法を紹介

- EMほかしを使った堆肥づくり(堆肥が一番多く作れます。)  
EMバケツが必要、EMほかしを購入する。
- ベランダdeキエーロ(日田朗プリモ)(生ごみ減量が主です。)  
黒土の中の微生物が分解します。木製の箱があり、市販されています。
- 森のしくみの生ごみリサイクル(生ごみ消滅型)  
腐葉土に生ごみを混ぜ、醗酵-成熟-乾燥の繰り返し、バケツ2個必要
- 段ボールコンポスト(段ボール箱を使う)  
ココピート、もみ殻くん炭、米ぬか等が必要

### 「みどりのカーテン」Q&A 読本 Vol.1

平成27年4月



編集・発行：江東区環境清掃部温暖化対策課  
環境学習情報館 えこつくる江東  
東京都江東区潮見 1-29-7  
TEL:03-3644-7130

印刷所：有限会社ナルセ  
東京都江東区南砂 7-13-15  
TEL:03-3644-7745

企画・編集：江東エコリーダーの会