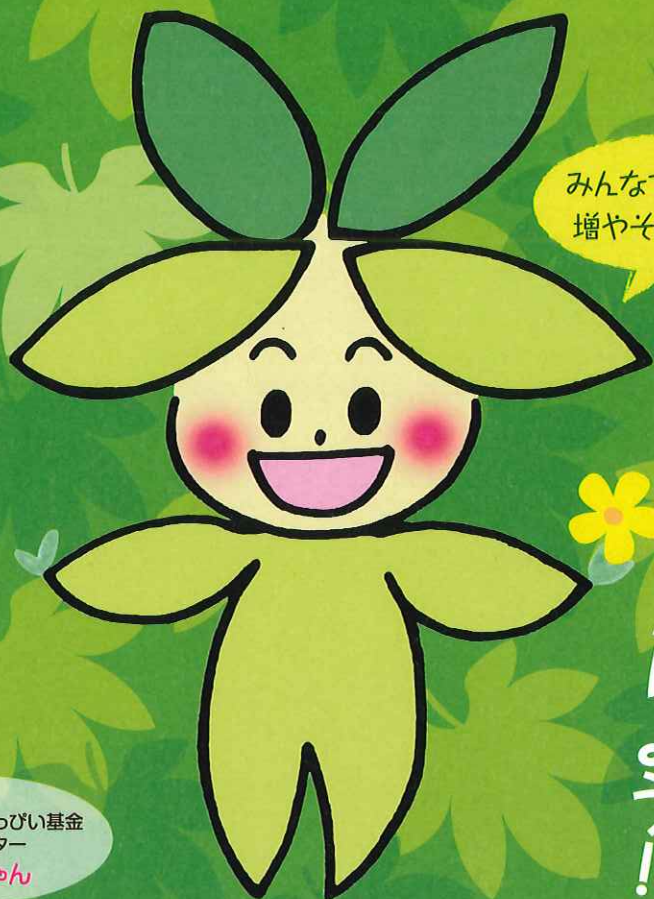


育てよう！




みんなでみどりを
増やそうっぴい！

広げよう！

練馬みどりの葉っぱい基金
キャラクター
ぴいちゃん

みどりのカーテン プロジェクト



みどりの
カーテン

ゴーヤー育成ミニブック



みどりのカーテン プロジェクト

目次

P2 ①みどりのカーテンについて

[植え付けから育て方まで]

P4 ②育成スケジュール

③事前に用意するもの

P5 ④プランター準備

⑤種まき・苗植え

P6 ⑥ネット張り

⑦水やり

P7 ⑧つるの誘引

⑨摘心(てきしん)

P8 ⑩追肥(ついひ)

⑪受粉

P9 ⑫収穫

⑬後片付け

[育てた野菜活用レシピ]

P10 ⑭ゴーヤーレシピ(A)

⑮ゴーヤーレシピ(B)

P11 ⑯へちまレシピ(A)

⑰へちまレシピ(B)

P12 ⑱パッションフルーツレシピ




ぴいちゃんファンクラブ

へちま夕ワシの作り方

みどりのカーテンを
はじめてみようっひい!



みどりのカーテンに挑戦するみなさまへのお願い

-  みどりのカーテンの育成は自己責任でお願いします。
無理のない範囲でみどりのカーテンを育ててください。
-  つるが伸びすぎたり、実や葉っぱが落ちたりすることもあります。
ご近所の迷惑にならないようご配慮ください。
-  葉が落ち始めたら、みどりのカーテンは片づけてください。
なお、ネットや土は来年も使用できるので大切に保管してください。
葉っぱやつるについては、皆様の地区で決められた方法で処分してください。

1 みどりのカーテンについて

●みどりのカーテンの効果



(平成26年度みどりのカーテン写真コンテスト第1位 井口様)

- ・暑い日差しが緩和され、葉の間をすり抜ける涼しい風を体感できます。
- ・冷房使用の低減に有効で、真夏の電気代が節約できます。
- ・省エネを通じて、地球温暖化の抑制に貢献できます。
- ・栽培や収穫を楽しみながら、健康的で、「楽しいエコ生活」が送れます。

涼しい風が
気持ちいいっぴい!!



遮光効果

+

冷却効果

●みどりのカーテンでゴーヤーが初心者におすすめなわけ

- ① 蒸散作用*が高い
- ② 病害虫に対する強さ
- ③ 見た目の美しさ(涼しさ)
- ④ 成長が早い
- ⑤ 収穫し、食べることができる

※蒸散作用【じょうさんさよう】

人が汗をかくことで体温を下げるのと同じで、植物が体内の水分を水蒸気として葉から放出すること。周囲の熱を奪う効果で植物自身が熱くなりすぎないようにしています。

●経験者の方にはトケイソウ、ホップ、アサガオ、ヘチマ、ヒョウタンもおすすめ

トケイソウ

花の形が時計の文字盤に似ていることからトケイソウと呼ばれています。花を楽しむ種類のほか、パッションフルーツのように果物として利用される種類もあります。庭植えする場合は耐寒性の強い種類を選ぶようにしましょう。



ホップ

西日が避けられる日なたで管理します。育成スピードは早く、つるは6m以上伸びます。真夏は蒸散量も多いため水やりは朝夕2回必要です。雌花はポプリや天ぷらなどに利用可能です。花期は7~9月です。








アサガオ

みどりのカーテンには、つるが10m程伸びる一年草の西洋アサガオや宿根草の琉球アサガオ(繁殖力が強く毎年、咲きます)があります。夏の強い日差しのもとで良く育ち晩秋まで楽しめますが、夜の9時以降に照明が当たる場所では蕾がつきにくくなるため注意が必要です。花期は6~11月です。



2 育成スケジュール



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
種まき	~~~~~ 						
苗植え・ネット張り	~~~~~ 						
成長する			~~~~~ 	←カーテンになる期間→			
実の収穫				~~~~~ 			
後片付け						~~~~~ 	

3 事前に用意するもの

土

野菜用園芸土がお手軽です。

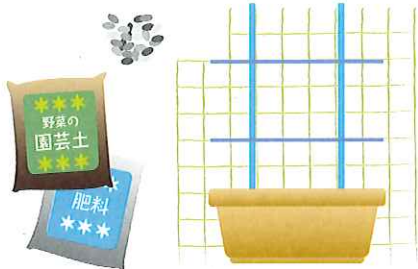
鉢底石

水はけを良くし、空気が通りやすいよう赤玉の大粒か軽石状の鉢底石がオススメです。

プランター

できるだけ大きめで深めのプランター（幅70cm、深さ約30cm程度）で育てるのがおすすめです。支柱を固定しやすいプランターなどもあるようです。

（一株で長さ30cm、深さ30cm・二株で長さ80cm、深さ30cm程）



肥料

元気に大きく育てるために肥料も必要です。環境にやさしい有機肥料もあります。

支柱

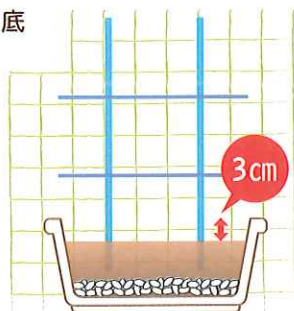
縦用には太くて長いものを2本、横用には細くて縦用よりも短いものを2~3本用意してください。

ネット

ネットの編み目が10cm角のものを用意してください。

4 プランター準備

- プランターの底のデコボコが無くなり、平らになるまで、底に薄く鉢底石を敷きます。
- プランター上部から3cm下まで、土を入れます。
- プランターの四隅に肥料をひと掴みずつまきます。
- 最初のうちは、短めの棒を立てるとつるを伸ばしやすいです。



5 種まき・苗植え

種から育てる

- 種を一晩水に浸しておきます。
- ④のプランターに約20cm間隔で種を数粒ずつまきます。土を5mm~1cmほどかぶせ、水をたっぷりやります。
- 本葉が出たら、大きく育てるために、元気のないものは根本からはさみなどでカットします。隣の苗の根が傷むので引き抜かないようにして下さい。

苗から育てる

- 苗を植える前にポットからそっと出し、土をくずさないように注意しながら植えます。
- 用意したプランターに約40cm間隔で植えます。
- 苗は土がついている上部と、プランターの土の高さが同じになるようにして植えます。
- 植え終わったら、たっぷりの水をやります。

はじめてみどりのカーテンに
挑戦する人は苗からが
オススメだっぴい!!



6 ネット張り

- ネットはピンと張るようにしてください。タテ・ヨコに支柱を通すとネットがゆるまず、作業が楽です。
- ネットを固定する場所等がない時は、支柱を立てます。
- ネットに支柱を通すときは広い場所で行うと作業しやすいです。
- 支柱はネットの編み目を交互に通すと安定します。
 - ① 支柱は必ず地面などに固定しましょう!
- 実がなる時期には重くなるので、ヨコに2~3本支柱を通すようにしたほうが良いかもしれません。
- 台風が近づいてきたときは、ネットをはずし、地面におくようにしましょう。



7 水やり

- 水は毎日、土の表面が乾いたら鉢の下から水が出るまで水やりをします。(プランターは、水分の蒸発・流出が早く、しかも伸びざかりになると乾きやすいので注意)
- 気温が25度までのときは早朝か夕方、気温が高くて土がよく乾く時は朝夕2回の水やりをするとよいでしょう。

みどりのカーテンを上手につくるためには、
たくさんのお水が必要です。
貯めた雨水を上手に水やりに使しましょう。
(蚊の発生源にならないように注意)



水が冷たくて
気持ちいいびい!!



8 つるの誘引

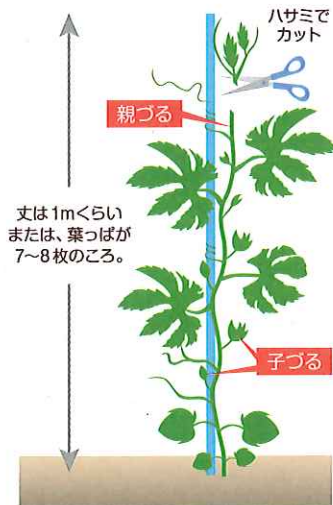
- ゴーヤーは思い通りの方向につるをのぼしてはくれません。園芸用整枝テープやビニールの皮膜がついた針金を使って、扇形につるをはわせるようにします。
- 伸びが早い時期はかなり混雑して互いにかからみあつたりしますので、この場合もつるを誘引します。
- ネットからはみ出たつるはカットします。

誘引すると
キレイなカーテンが
できるっぴい。



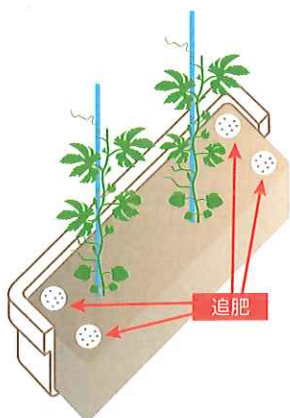
9 摘心(てきしん)

- 親づるが50cmくらいまで伸び本葉が7~8枚出たら、先をハサミなどでカット(摘心)します。そうすると、下の方に子づるが生えてきます。
- 葉が繁りすぎたら、今度は子づるをカットすれば孫づるが生えて枝数が増えるので実のつきが良くなります。親づるには実があまり付かないので、摘心は収穫量アップのポイントです。



10 追肥(ついで)

- 植え付けの約1ヶ月後から定期的に肥料をやります (= 追肥)。
- 目安としては、2週間に1回プランターの四隅にひと掴みずつ与えてください。
- 茎がグンッと伸びたとき、葉の緑色が薄くなったときなどにも肥料を追加します。



11 受粉

- 花が咲き始める頃は、まず、雄花だけ咲きます。その後、花の下が少しふっくらしている雌花が咲き始めます。

※雄花の花粉を雌花に受粉しないと実が成長しません。本来、昆虫など自然の力で受粉するのですが、確実ではないのでご自身の手で受粉させてください。

- 方法は、雄花を摘み取って雌花につけてください。筆などで、雄花をさわった後に、雌花をさわる等の方法もあります。
- ① 午前中に受粉させてください (雄花も雌花も朝方から咲き始め、元気な状態の為、受粉しやすいです。)

雄花



雌花



雌花は下が
ふっくらしてるっぴい!



12 収穫

- 収穫の時期は、花が咲いて20日前後経った頃、一つひとつのイボイボが膨らんできた時です。

※そろそろ収穫かな?でも、明日の朝でいいやなんて放っておいたら、翌朝には実が黄色に!なんてことがあります。さらに放っておくと実がはじけて落下することがあるので早めに収穫しましょう。また、熟したゴーヤーの赤いワタは、ちょっぴり甘みがあって、食べるとおいしい...です。

- 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。長くカーテンを続けるために、実は次々取りましょう。

★品種によって育っても小さいままのものもあります。レイシの場合10cm~20cm程で食べ頃です。

★F1種(一代雑種)の種を翌年育てても、親と同じ品種に育つとは限りません。



13 後片付け



来年もまた挑戦してね!
次のページでレシピも紹介しているっぴい!!

つる

秋になり、カーテンが枯れてきたら片付けましょう。コンポスの利用で堆肥作りも可能です。

ネット

ネットにからんだつるをはずし、来年のためにもたたんでとっておきましょう。

土

ゴーヤーなどのウリ科の植物は同じ土での連作を嫌います。また、ゴーヤーを育てたために栄養分が少なくなっています。半年くらい休ませてからウリ科以外の植物を植えて再利用しましょう。

※園芸土は区では収集していません。

カンタン!おすすめ! 育てた野菜活用レシピ



材料 (4人分)

鶏もも肉 … 1枚 (約300g)	にんにく(すりおろし) 小さじ1
ゴーヤー … 1本 (約300g)	梅干、練り梅 …… 小さじ2
きゅうり …………… 2本	ごま油 …………… 大さじ2
みょうが …………… 2個	塩、こしょう …… 少々
生姜 …………… 30g	そうめん …………… 4人分
大葉 …………… 10枚	麺つゆ …………… 4人分

⑭ ゴーヤーレシピ(A)

夏野菜と鶏肉のそうめん

【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取り除き1cm厚に切ります。塩大さじ1/2を振りかけておきます。
- ② きゅうりは洗い塩を適量振りかけ、板ずりをします。縦に4等分に切り、5cmの長さに切ります。
- ③ みょうが、生姜、大葉はそれぞれ千切りにします。
- ④ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、一口サイズに切り分けた鶏肉を炒めます。軽く塩、こしょうを振ります。つぎに①の水分を絞ったゴーヤーを加え炒めます。フライパンから取り出し冷ましておきます。
- ⑤ ボウルに、ごま油(大さじ1)とおろしにんにくを入れ混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤のボウルに冷ましておいた鶏肉とゴーヤーを加えます。
- ⑦ きゅうり、千切りにしたみょうが、生姜、大葉、練り梅を加えます。全体をよく混ぜ合わせます。
- ⑧ そうめんに盛り付けます。

⑮ ゴーヤーレシピ(B)

ゴーヤーの和え物

【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取り除き1cm厚に切ります。塩小さじ1.5を振りかけて、よく揉みます。油揚げは熱湯で余分な油を取り除き、縦半分に切って、細切りにします。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、水気を切ったゴーヤー、油揚げを入れて炒めます。軽く塩、こしょうを振りかけ、火を止めて冷まします。
- ③ 大葉とみょうがは千切りにします。ボウルに、ごま油(大さじ1)とすりおろしにんにくと生姜を入れます。
- ④ ボウルに冷めたゴーヤーと油揚げを入れて和えます。大葉とみょうがも加えて和えます。
- ⑤ 器に盛り付け、炒りごまをふりかけます。

冷えたビールや
ご飯に!



材料 (4人分)

ゴーヤー … 1本 (約300g)	生姜 …………… 1片
油揚げ …………… 2枚	にんにく(すりおろし) 1片
みょうが …………… 2本	ごま油 …………… 大さじ2
大葉 …………… 10枚	塩 …………… 小さじ1.5

監修: 料理研究家 黒田 民子

若いヘチマは
食べられる～!!

⑩ヘチマレシピ(A)

ナーベラー(ヘチマ)の甘酢漬け



【作り方】

- ①ナーベラーは皮をむき適当な大きさに切ります。Aの調味料をボウルに混ぜておきます。
- ②ナーベラーを2分ゆで水にさらし、水気を切りAの調味料につけ、冷蔵庫で冷やします。
- ③皿に盛り青じそとみょうがの千切りをのせます。

材料(2人分)

ナーベラー(ヘチマ)	約100g
だし汁	大さじ3
醤油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
生姜のすりおろし	少量
塩	小さじ1/4
酢	大さじ3
青じそ	適量
みょうが	適量

⑪ヘチマレシピ(B)

ナーベラー(ヘチマ)と 豚肉のごま味噌炒め

【作り方】

- ①ナーベラーは皮をむき縦半分に切り1cm幅に切ります。
- ②フライパンに、ごま油をひき生姜・にんにくのみじん切りを入れ熱し、香りが出たら豚肉とナーベラーを入れ炒めます。
- ③豚肉に火が通ったらAの調味料を加え絡めます。ごまを加えあえます。

材料(2人分)

ナーベラー(ヘチマ)	250g
豚こま切れ	100g
生姜	1/2片
にんにく	1/2片
みそ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1/2
ごま	大さじ1/2
ごま油	適量

ご飯の
おかずに!



パッションフルーツのゼリー

夏にピッタリ
さっぱりデザート



【作り方】

- ① パッションフルーツを半分に切り、中身をスプーンなどで取り出しこします。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、砂糖とゼラチンを入れて溶かします。
- ③ ②にパッションフルーツを入れ、好みの容器に移し冷蔵庫で1時間程度冷やします。

材料 (2人分)

パッションフルーツ (こしたもの)	100g
粉ゼラチン	5g
水	200cc
砂糖	大さじ4

パッションフルーツソース



【作り方】

- ① パッションフルーツを半分に切り、中身をスプーンなどで取り出しこします。
- ② ①を鍋で煮立て砂糖やハチミツをお好みの量加えます。

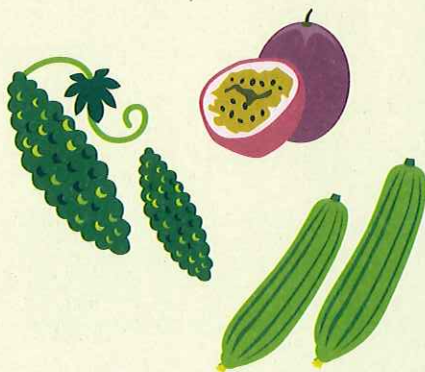
ヨーグルトや
アイスと一緒に!



どれもおいしそうだっぴい!
育てた果実で挑戦してみてっぴい~!

材料 (2人分)

パッションフルーツ	お好みの量
砂糖やはちみつ	お好みの量



ぴいちゃんファンクラブ



2,500円の会費で3,000円分相当の
みどりを楽しむことができる引換券をプレゼント!!

500円分
お得!

申込みハガキ配布場所

区民事務所（練馬を除く）、地区区民館、
図書館、石神井公園ふるさと文化館、
リサイクルセンター、花とみどりの相談所、
土支田農業公園、牧野記念庭園、
練馬区役所 ほか…



ぴいちゃんファンクラブ
二次元バーコード

手続き方法

- ①申込みハガキに必要事項を記入して、切手を貼らずに
投函もしくは、直接担当へお持ち下さい。また、練馬区
の電子申請システム（区ホームページ）でも申込みを
受け付けています。
- ②区から送られる納付書で2,500円（2年分）入金をお願い
します。返金は一切できません。
- ③入金確認から、2週間程度で会員証と引換券（1500円分）
等をお届けいたします。
引換券は入会初年度に1枚、翌年度に1枚発行します。
- ④指定店で好きなメニュー（1,500円相当）と交換する
ことができます。1,500円以上のものは、差額を負担す
れば交換可能です。※おつりは出ません。

練馬区 ぴいちゃんファンクラブ

URL
http://www.city.nerima.tokyo.jp/kura/hihigotohokido/piiichan_fanclub.html

2,500円の会費で
3,000円分相当の
みどりを楽しむ
会員特典あり!

練馬区在住・在勤・在学の方対象です。

00年度会員募集期間
00年00月00日から
00年00月00日まで
会員期間は年00月00日まで

ぴいちゃんファンクラブ事務局
練馬区みどり推進課みどり協働課
電話：5984-2418

練馬区ぴいちゃんファンクラブ会員申込書
本席内必須事項となります。
1枚につき同一人様の申込可能です。

当てはまるものに、チェック（し）をお願いします。
□区別が練馬区 □勤務先が練馬区 □通学先が練馬区

住所	〒
※住所が練馬区内の場合 勤務・通学先名、住所	〒
電話番号	
(※りがあ)	
氏名	

親し文をなげれば、下記も記入ください。

メールアドレス

※当てはまるものに、チェック（し）をお願いします。

性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性		
年齢層	<input type="checkbox"/> 10代以下	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代	<input type="checkbox"/> 40代
	<input type="checkbox"/> 50代	<input type="checkbox"/> 60代	<input type="checkbox"/> 70代	<input type="checkbox"/> 80代以上

※下記以下には、何も記入しないで下さい。

氏名フリガナ



【お問合せ】ぴいちゃんファンクラブ事務局

電話：03-3993-1111（練馬区役所代表）

よろしく
お願いします
っぴい!!



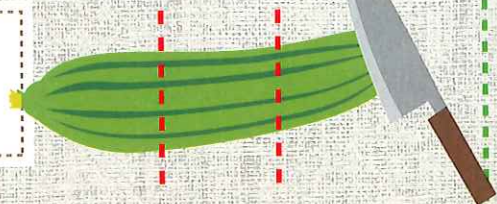
収穫したへちまを活用しましょう!!



“へちま夕ワシ”の作り方

1

大きく育ったへちまを収穫し、
適当な大きさに切ります。



火傷に
注意
しましょう!

2

切ったへちまを、
鍋で約20分程ゆでます。

3

鍋から取り出し、よく冷やしてから
皮を綺麗に取り、種とヌメリを洗い流します。
また、排水管が詰まらないよう
水切り袋を使用しましょう。



4

綺麗になったら、日陰で良く干します。
乾燥したら完成です。





ゴーヤー育成ミニブック

練馬区みどり推進課みどり協働係

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 TEL: 03-3993-1111

みどりのカーテンプロジェクト事務局

〒150-0001 渋谷区神宮前1-17-5

原宿シュロス603 ナカダ(株)内

【監修】

(有)庭樹園グリーンテラス

【参考資料】

横浜市 環境創造局、鹿児島市 環境政策課
鴻巣市 環境課