

グリーンカーテンで

健康生活

グリーンカーテンって??

つる性の植物を日の当たる窓辺などに張ったネットなどに這わせて育て、カーテンのように覆ったものです。室内の日差しを遮るだけでなく、葉の水蒸気の効果もあり、室内温度が下げられ、快適に過ごすことができます。

ゴーヤなどの野菜で作れば、収穫の喜びや食べる喜びも味わえます。

こんな植物で作れます

ゴーヤ、朝顔、フウセンカズラ、パッションフルーツ、ヘチマ、きゅうり など



グリーンカーテンの作り方(ゴーヤの場合)

用意するもの

- ゴーヤの苗
- つるもの用ネット、支柱
- 土、肥料、苦土石灰など

(地植えかプランターで、使う肥料などが変わります。土づくりの項目を参考にしてください)

1 土づくり

〈地植えの場合〉

植えつけ2週間ほど前に土を耕し、苦土石灰を1㎡当たり100g混ぜ込んでおきます。植えつけ時に、発酵鶏糞や発酵牛糞などの堆肥を入れるといいです。

〈プランターの場合〉

底に鉢底石を敷きます。市販の肥料入り野菜用培養土を利用します。培養土が肥料入りではない場合は、地植えと同じように堆肥を入れましょう。そのまま2週間熟成させます。



Point 地植えがベストですが、プランターの場合は土が多く入る大型のものをおすすめします。

2 苗植え

ポットの土ごと植え替えます。固まっている土はほぐしましょう。苗の株間は50~60cm、大型プランターであれば1~2株が目安です。

よく繁茂し重くなるので、支柱はしっかりと固定し、ネットを張りましょう。

4m以上伸びるので、思い切って長く伸ばしてみましょう!



Point 欲張って植えすぎると、栄養が不足して、うまく育ちません。

3 摘心

20~30cmほどまで生長したら、ネットにつるを絡めましょう。生長してきたら(本葉が7~8枚が目安)、一番太いつるの先端を数cm切り取り摘心しましょう。こうすることで、子づるにも栄養が行き届き、横にも生長してくれます。生長に合わせて、適宜ネットに絡めてあげます。

Point きれいなグリーンカーテンにするために、等間隔になるように伸びた小づるを誘引してネットに絡めましょう。

4 水やり

土が乾燥したら涼しい時間帯に水をあげましょう。

目安は1日朝晩どちらか1回ですが、暑い時期は様子を見て2回たっぷり水やりします。

Point プランターの場合、乾燥を防ぐために、真夏になったらプランター自体に直接日光が当たらないようにすると効果的です。

5 追肥

ゴーヤのつるはグングン成長し、たくさんの栄養を必要とします。葉の色が薄黄緑色になったときは、栄養が足りないサインです。化成肥料(N-P-K=8-8-8)をあげてください。



6 収穫

ゴーヤは虫による自然受粉がなかなか期待できないので、積極的に雄花と雌花をくっつけて、人工授粉するとたくさん収穫できます。



ゴーヤを使ったレシピ



ゴーヤのシーチキンサラダ

材料(4人分)

ゴーヤ …………… 1/2本
シーチキン …… 1缶
きゅうり …… 1本
たまねぎ …… 100g
赤パプリカ …… 1/4個
塩・こしょう … 適量



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とわたをスプーンなどでとり除き、薄切りにして塩を振り軽くもんでおく。水気を絞りサッと湯がく。
- ② きゅうりは輪切り・玉ねぎは薄くスライスして両方塩もみし、水気を絞る。(玉ねぎは水にさらしてもよい)
- ③ 赤パプリカは薄切りに切る。
- ④ ①～③の野菜をあわせる
- ⑤ シーチキンを入れ、塩、こしょうで味を整える。マヨネーズを加えてもOK!



ゴーヤハンバーグ

材料(4人分)

合いびき肉 …… 300g	B	ケチャップ …… 大さじ4
たまねぎ …… 80g		ウスターソース … 大さじ2
にんじん …… 1/2本(上の方を使う)		こしょう …… 少量
パン粉 …… 大さじ3		水 …… 150ml
A		<添え>
たまご …… 1/2個		しめじ …… 1袋
しお …… 小さじ1/2		にんじん …… 適量
こしょう … 少量		いんげん …… 4本
サラダ油 …… 大さじ1		
ゴーヤ …… 1/2本		

作り方

- ① にんじんを適当な薄さに切り型抜きする。インゲンは2～3等分に切っておく。人参を先にゆでておき、後でインゲンも入れサッと湯がく。
- ② たまねぎ・残りのにんじんをみじん切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。ゴーヤは塩もみをして、さっと湯がき、細かくみじん切りにする。
- ③ 合いびき肉にゴーヤ・たまねぎ・にんじん・パン粉・Aを加え、ねばり気がでるまでしっかりと混ぜる。
- ④ 8等分に成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で④の両面をこんがり焼き、弱火にしてBを加え、ふたをする。3～4分煮込む。しめじを加え、弱火～中火で煮汁がとろりとするまで煮つめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、にんじん、いんげんを飾る。

【あわら市食生活改善推進員】監修

ゴーヤの栄養

【コレステロール値の低下】
【老化防止】 【免疫力向上】 【血糖値の低下】
【貧血予防】 【美容効果】 【ダイエット効果】

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。トマトの約5倍もあります。また、加熱しても栄養が逃げにくいのが特徴です。他にも食物繊維やカルシウム、鉄分も豊富です。独特の苦みは「モルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われていて、まさに暑い夏にピッタリの野菜ですね!

種も活用

大きなグリーンカーテンに挑戦して、ゴーヤがたくさん採れて食べきれない!という場合。実が赤くなって自然にはじけるまで、そのまましておきましょう。中から種が出てくるので、乾燥させて来年にとっておいて、次は種から育てることに挑戦してみてもいい? また、種を素揚げして塩をつけて食べると、香ばしくておつまみにピッタリ!実だけでなく、種にもいろいろな活用方法がありますよ。

グリーンカーテンコンテスト

エコ市民会議ではグリーンカーテンコンテストを実施しています。市内で多くの方がエコに取り組んでいることを広く市民の方に知っていただくため、うまく育ったものはもちろん、ちょっと失敗してしまったなどうまく育っていないものも気にせずご参加くださいね!

このちらしは 一般財団法人 ▲セブン-イレブン記念財団 から助成を受けて制作しました。