



夏を涼しく乗り切る!

### ゴーヤカーテン

ゴーヤのツルと葉で窓を覆って日陰をつくる、エコなカーテン!

# 親子チャレンジ!!

2~3カ月で完成  
エコガーデニング



ゴーヤは、育てやすい植物です。お子さまでも簡単に栽培できるので、ぜひ親子でチャレンジしてください。

ガーデニングの  
プロに  
聞きました♪



ガーデンアドバイザー  
磯崎敏宏さん

### ほかの植物でも♪

ゴーヤ以外に、セイヨウアサガオやトケイソウなどのツル科植物でもカーテンを作ることができます。

## とっても簡単♪すくすく育つ! ゴーヤカーテンの作り方

ゴーヤは2~3カ月で成長するので、暑い夏に向けてカーテンにするためには5~6月の間に植えるのがベスト! さっそく準備しましょう!



4

ツルを軽くネットに絡ませます。ヒゲが風になびいて、ネットをキャッチ。自然に上へ登ってくれます。



1

ホームセンターなどでプランター、土、有機肥料、苗、シャベル、支柱、園芸用ネット、ヒモ(結束バンド)を準備。



5

あとは、水やりをするだけ。梅雨前であれば、1日1回。梅雨が明けてからは、朝晩あげましょう。



2

プランターに半分ほど土を入れます。約20cm 間隔で苗を植え、土をかぶせて軽く押さえましょう。



6

約2~3カ月ほどでゴーヤの実がなるので、収穫しましょう。イボイボが膨らんできたら食べごろです。



3

カーテンを作りたい場所にプランターを置きます。支柱を立て、ネットをヒモ(結束バンド)で結んでいきます。



ここがEco

### ゴーヤカーテンでマイナス5℃!?

大きく成長した葉は、窓から入る直射日光を遮ることができるうえ、植物は常に水分を蒸発しているため、そこから通る風は涼しく感じると言われています。なんと、外の温度から5℃近く下がります。

## 収穫した『ゴーヤ』でCooking♡

### 『ゴーヤチャンプルー』



- (2人分)
- ゴーヤ..... 1/2本
  - 木綿豆腐..... 1/2丁
  - 豚バラ肉..... 200g
  - にんじん..... 1/4本
  - 玉ねぎ..... 1/4個
  - 卵..... 1個
  - しょうゆ..... 大さじ1
  - お酒..... 大さじ1
  - 粉末ダシ..... 小さじ1
  - 塩・コショウ..... 適量

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取り除く。薄切りにし、塩でもみ、水洗いして絞る。
- ②豚肉は一口大の大きさに、豆腐は水切りして一口大に。野菜もそれぞれ食べやすい薄切りに。
- ③フライパンに油を熱して、豆腐を焼く。焼き色が付いたら豚肉を投入。
- ④ゴーヤと野菜を加えて炒め、調味料で味付け。
- ⑤溶きほぐした卵を流し入れて、手早く炒めて出来上がり。



## さらにエコのためにできることいろいろ。

ガーデニングを通してできるエコなこと、集めてみました!

### できるだけ家庭菜園



庭に野菜や果物を植えてみましょう。観賞だけでなく、自分で育てたものを収穫する楽しさも味わえます。

### 腐葉土を手づくり



枯れ葉や雑草を山積みし、腐葉土を作ってみましょう。2~3カ月に1回かき混ぜるのがポイントです。

### 落葉樹を植えよう



リビング前の庭に植えるなら落葉樹を。夏は葉が生い茂って日差しをカット。冬は葉が落ちてお日さまを取り込んでくれます。

### 雨水を利用しよう



屋根の下にバケツを設置! たまった雨水を水やりなどに活用しましょう。ひしゃくを置いておくと、すぐ使えて便利。

ゴーヤも一石二鳥!



磯崎さん 水やりも雨水を活用するなど、エコを意識して実践してみてくださいね!

ほっちゃん これなら、ほくにも育てられそう。

磯崎さん そんなときに、活躍するのがゴーヤカーテン。虫も付きにくく、日当りの良いところに置いて、水さえたっぷりあげれば簡単に育てることができますよ。

ほっちゃん 夏は暑いけど、なるべくエアコンを使わず、涼しく過ごしたいな。

磯崎さん そんなときに、活躍するのがゴーヤカーテン。虫も付きにくく、日当りの良いところに置いて、水さえたっぷりあげれば簡単に育てることができますよ。

葉っぱが透けてキレイだね♪

