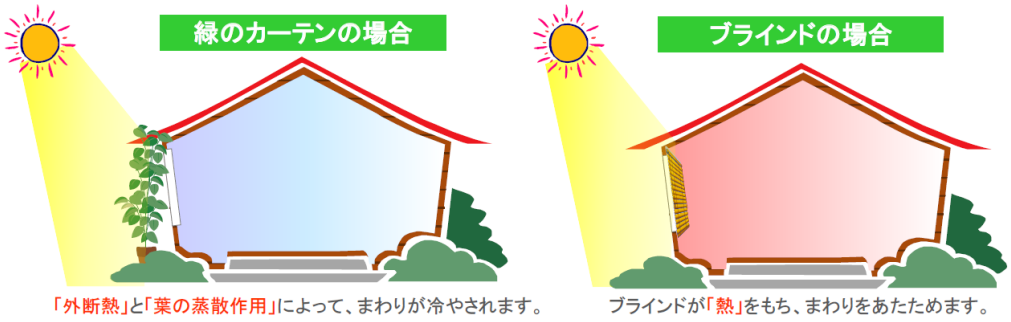
（２０１１改訂版）

ゴーヤーカーテン育成ガイド

窓の外側で、つる性の植物であるゴーヤーを育てましょう。
夏の日差しをさえぎることで、冷房にかかる電気を節約し、結果として、発電時の
「エネルギーの使用」＝「二酸化炭素の排出」を抑えることができます。



苗

・茎が太くて色が濃く、がっしりとした苗を選びましょう。
・窓１間につき、苗２～３本が目安です。

用土

・腐葉土などを多く含んだ土、市販のもの（肥料入り）でもＯＫです。
・軽すぎるとすぐ根がいっぱいに。少し重いくらいの土を使いましょう。
※ゴーヤーなどのウリ科の植物には、「連作障害」があります。
育ちが悪くなったり、病気が出やすくなるので、前年に使った土は
続けて使わないようにしましょう。

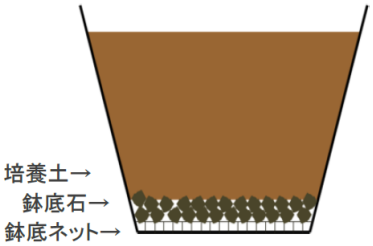
ネット

・窓の高さに合わせた支柱を立て、風にあおられないようにしっかりと
固定し、園芸ネットを張ります。（右写真）

ネットの設置例

プランター

・根が広く張るので、大きめのプランターを用意します。
・プランターの底には、鉢底石を敷いて水はけをよくし、
根腐れを防ぎましょう。



コンテナの断面図

植え付け

・苗の間隔は、３０ｃｍ以上離します。
・根鉢をくずさないように注意し、浅めに植えましょう。
・植え付け後に、たっぷりと水をあげます。

誘引

・ツルが伸びてきたら、園芸用のビニタイなどでネットに軽く結びつけます。

摘心

・本葉が１０枚ほど茂ったら、主軸の一番上部の枝分かれしているところを摘み取ります。
・摘心を行うと、主軸から横に側枝が伸び、雌花がよく着くようになります。

摘心を行う位置

水やり

・生育初期は、土の表面が乾燥したら、たっぷりと水をあげます。
・乾燥が苦手なので、夏場は、朝夕のこまめな水やりを行いましょう。

肥料

・ツルが伸びてきたら、必要に応じて追肥を行います。
※外側に細かい根が多いので、肥料は株元から離れたところに置きましょう。

＜どんな時にやるの？＞
・葉色の悪いとき（緑色が薄い、黄色っぽい）
・側枝の伸びが悪くなったとき

＜どんな肥料をやるの？＞
成分が、「窒素（N）：リン（P）：カリ（K）＝１０：１０：１０」のものを選びます。
・窒素：葉肥（葉を大きくするなど成長を促進します）
・リン：花肥（開花を促進します）
・カリ：根肥（体力の増進や根の発育を促進します）

＜やりすぎると・・＞
・葉色が濃くなる　・雌花がつかなくなる　・最悪の場合 枯死する

病害虫

・うどん粉病：葉肉に白い粉が吹いたようになります。（対処：葉をとる）
・ツル割れ病：ツルや葉が黄色くなって、株全体がしおれて枯れます。
地際の茎が茶褐色になり、白いカビや褐色のヤニなどが見られることもあります。
連作をした場合におこります。（対処：土を交換する）
・アブラムシ：ウィルス病の発生源になるので注意が必要です。
・ダニ
※劇薬もあるので、農薬を使用される場合は、必ず農薬販売店に相談してください。

花

・ゴーヤーは虫媒花です。虫の来ないマンション高層階などでは、筆などを使って人工授粉させましょう。

雄花（付け根がすっきり）

雌花（付け根がゴツゴツ）

実

・開花後、１０日～２週間くらいがとりごろです。
遅れると実が黄色に熟し、はじけてしまいます。

種子の周りが赤くなる（甘い）

作成：草津市「小」エネルギー推進市民フォーラム・草津市　監修：滋賀県立湖南農業高等学校

（２０１１改訂版）

種子から育てるゴーヤーカーテン

１．今年の種子をとっておきましょう。

●実は熟すと、黄色くなって割れます。
●中の赤い種子を取り出しましょう。
●赤い部分を水で洗い流し、種子をよく乾かします。
●紙袋などにいれて、冷暗所で保管します。

2．種子に水を吸わせましょう。

●５月初旬、種子に水を吸わせます。
●下準備として、種子のとがっている方をハサミや爪切りで、１mmほど切り取ります。
※固い殻だけを切り取ります。中の柔らかい部分を傷つけないように。
●３０℃くらいのぬるま湯に入れ、温かい場所に、ひと晩から１日置きます。
※この時、沈まなかった種子は、未成熟で発芽しないことがあります。

3．発根させましょう。

●２で沈んだ種子を取り出し、浅い容器に敷いたガーゼの上に置きます。
●種子の半分がつかるように、水を入れ、温かくて暗い場所に置きます。
●数日～２週間程度で、根が出てきます。
※乾燥しないように、時々、水分を補給してください。

南国育ちのゴーヤーの発芽には、
夜間25℃以上の温かさが最適です。

4．苗ポットに植えかえましょう。

●根が何mmか伸びたら、苗ポットに植えかえます。
●苗ポットに、２～３ｃｍの穴をあけ、根を下側にして種子を入れ、軽く土をかぶせます。
●温かい場所において、夜間、低温にさらされないように注意します。
※屋内なら日のあたる場所、屋外なら苗帽子をかぶせるなどの工夫をしましょう。
※水は、植えかえの直後にたっぷりと、それ以降は、土の表面が乾いたら、たっぷりとあげましょう。
●双葉のあと、ギザギザの本葉が２～３枚出てきたら、プランターに植えかえることができます。

作成：草津市「小」エネルギー推進市民フォーラム・草津市　監修：滋賀県立湖南農業高等学校

ゴーヤーレシピ集

☆ゴーヤーとツナのサラダ

①ゴーヤーを縦半分に切り、ワタをとる。
②半月に薄切りにしたゴーヤーを熱湯で湯通し、しぼる。
③玉ねぎを半分に切り、スライスし、水にさらしてしぼる。
④②と③を合わせ、オイルを切ったツナを入れる。
⑤塩・こしょうをして、マヨネーズであえれば完成。

☆ゴーヤーのかき揚げ

①半月にゴーヤーを３mm幅に切る。
②玉ねぎを半分に切り、くし型にスライスする。
③人参などを細切りにする。
④えび（小）を半分に切る。
⑤①～④を天ぷら粉で混ぜ合わせ、適当な大きさで揚げる。
※かき揚げの材料はお好みで。ただし、玉ねぎとゴーヤーの相性はいいので、この２種だけでもOK。

☆ゴーヤーの佃煮

ゴーヤー　５００ｇ
しょうゆ　１５０ｃｃ
みりん　１００ｃｃ
砂糖　大さじ６
※お好みで、ゴマ、じゃこ、小さく切った昆布などを入れる。

①半月に切ったゴーヤーを熱湯で湯通しし、１０分ほどおいて、水分を切る。
②水気を切ったゴーヤーを鍋に入れ、左記の調味料を加え、火にかける。
③沸騰したら弱火にし、汁気が少なくなるまで煮る。
④最後にゴマやじゃこなどを入れ、煮詰めたら完成。

夏の省エネ事例集

☆エアコン～冷房時の室温は 28 度を目安に

●ドアや窓の開閉は少なく。
●カーテンやすだれで直射日光を遮断。
●**扇風機を併用**。風が体に当たると涼しく感じます。
●エアコンの**フィルターは定期的に掃除**。目詰まりすると冷房効率が下がります。
●冷房は必要なときだけ。
●**室外機の周りにものを 置かない**。
●買い換えるときは、省エネタイプに！！

☆給湯器～夏はお湯の設定温度を低く

＜台所で＞
●食器を洗うときは低温に。（**例**：40℃を 38℃に）
●**洗い物はため洗い**。
洗う前に水につける、へらやぼろ布で汚れを拭き取ると、使うお湯の量が少なくてすみます。

＜お風呂で＞

●水を貯めて湧かすより、お湯を張った方が省エネ。
●入り終わったら必ずふたを。
●お風呂は続けて入ろう。
●シャワーを流す時間は短めに。
●使用後は種火、電源を切ろう。

☆照明・家電～こまめに主電源をオフ

＜テレビ、ビデオ、エアコン＞
リモコンで簡単にスイッチを入れたり切ったり。こうした機器は、主電源を切らない限り、指示待ちの状態で、電力を消費しています。

＜パソコン、ファクシミリ、ステレオなど＞
コンセントにプラグを差し込んでいるだけで、無駄な電力を消費しています。
●**待機時消費電力は全体の 6%！！**
●照明器具は、省エネタイプに。

「政府広報オンライン」より作成

作成：草津市「小」エネルギー推進市民フォーラム・草津市