

# ストツプ温暖化!

2030年度までに  
温室効果ガス30%削減!

# 夏の暑さ対策に“グリーンカーテン”を! ゴーヤの育て方

5月上旬～

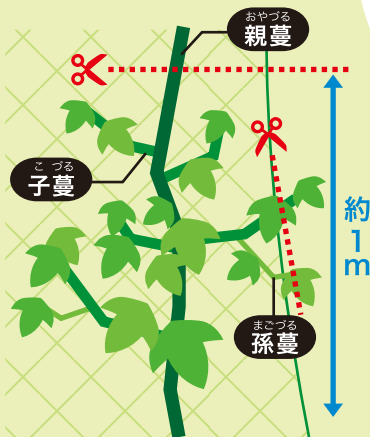
## 1 苗を 植え付ける



6月～

## 2 伸びた芽先を 摘み取る (摘心)

蔓(親蔓)が高さ1m程度に育ったら、先端を摘み取りましょう。そうすると、新たに子蔓や孫蔓が伸び、どんどん成長していきます。ネットからはみ出した蔓も切るようにしましょう。



## 水のやり方

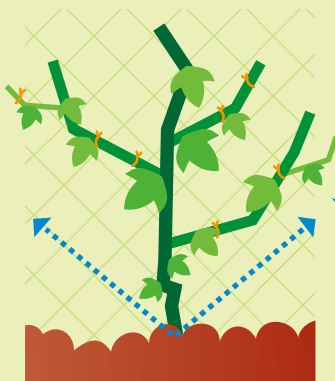
毎朝9時ごろまでにプランターの底から水が流れ出すまでたっぷり水を与えましょう。土の表面が乾きやすい真夏は、朝と夕方の1日2回、水をあげるようにしましょう。

## 肥料のやり方

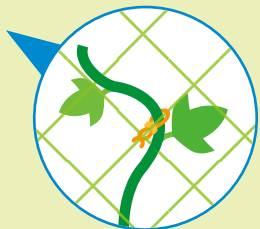
最初の実が膨らみ始めたら、2週間に1度、水やりと一緒に肥料を与えましょう。市販の化成肥料などでかまいません。

6月～

## 3 扇形になるように 蔓を広げていく (誘引)



子蔓や孫蔓が伸び始めたら、巻きひげをネットに這わせましょう。子蔓は横方向へ導き、扇型になるイメージで広げていきます。



ビニール紐などで蔓をネットにゆるく結び付けると、成長させたい方向へより確実に蔓が絡んでいきます。

7月～9月

## 4 収穫する

成った実のいぼがゴツゴツしてきたら収穫可のサイン。鮮やかな緑色でツヤがあるものを収穫しましょう。



収穫した実を

おいしく食べよう



ゴーヤ入り海鮮塩焼きそば

材料(2人分)

- ゴーヤ.....1/2 本
- ニンジン(中).....1/3 本
- 長ネギ(白い部分).....1/2 本
- シイタケ(生).....2 本
- シーフードミックス(冷凍).....200g
- 焼きそば麺.....2 玉
- ゴマ油.....大さじ 1
- 糸唐辛子(あれば).....適量
- 塩.....小さじ 1/4
- 鶏ガラスープの素.....小さじ 1/2
- コショウ.....少々
- 料理酒.....大さじ 1
- 醤油.....大さじ 1/2

● 塩ダレ  
合わせ調味料

- 1 ゴーヤは種とワタを取り除き、3mm 幅にスライスする。塩(分量外)を少々振って、軽く馴染ませる。
- 2 ニンジンを幅広の千切りに、長ネギとシイタケを千切りにする。
- 3 シーフードミックスをポリ袋に入れ、流水に当てながら解凍しておく。
- 4 別の容器に塩ダレ合わせ調味料の材料を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 5 フライパンにゴマ油を半分入れて中火にかける。温まったら焼きそば麺を入れて炒め、いったん皿に取り上げる。
- 6 残りのゴマ油を同じフライパンに入れ、①と②を加えて炒める。しんなりしてきたら③を加えて炒める。
- 7 ⑤の麺をフライパンに戻す。④の調味料を回し入れて混ぜ合わせ、糸唐辛子を飾れば出来上がり。

# グリーンカーテン 設置の効果

強い日差しを遮ったり、涼しい風を室内に呼び込んだりするグリーンカーテンは、夏の暑さ対策に最適です。エアコンの使用量を抑えられるので、省エネにもつながります。実際に、仮設住宅にグリーンカーテンを設置して、その効果を検証してみました。

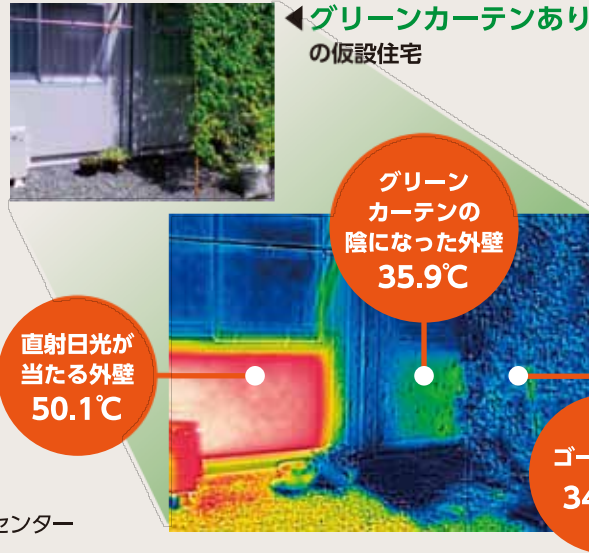
## 室外

計測方法…  
サーモグラフィー計測等

場所  
光の森仮設団地(菊陽町)  
のプレハブ仮設住宅

日時  
平成29年8月下旬の  
10時半頃(快晴)

データ資料/くまもと温暖化対策センター



ゴーヤの葉は、温度が上がりくいみたい！  
グリーンカーテンを通り抜けてくる涼しい風は、まさに天然のクーラーだね！



## 室内

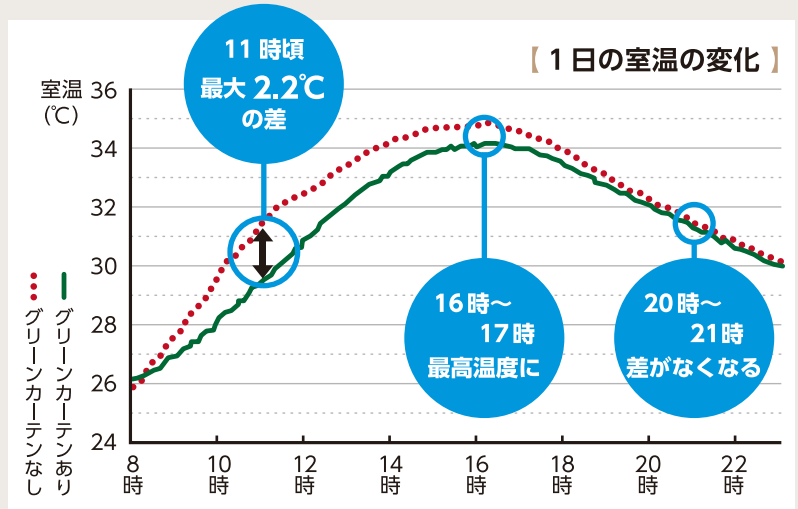
計測方法… 温度データロガー測定

グリーンカーテンなしの仮設住宅と、  
グリーンカーテンありの仮設住宅を比較  
(カーテン開放・窓閉じ、測定間隔5分)

場所  
光の森仮設団地(菊陽町)のプレハブ仮設住宅

日時  
平成29年9月7日~21日

データ資料/熊本県



日中は、室温が最大2.2°Cも違ったよ。  
グリーンカーテンが外から入ってくる熱を遮る役目を果たしているんだね！



### ▼グリーンカーテンなしの仮設住宅



### ▼グリーンカーテンありの仮設住宅



作成/熊本県・熊本県地球温暖化防止活動推進センター(NPO法人くまもと温暖化対策センター)

問い合わせ先

熊本県 環境立県推進課 環境活動推進班

TEL 096-333-2264

FAX 096-383-0314