# 緑のカーテン栽培テキスト

ゴーヤー料理レシピも紹介

緑のカーテンキャラクター ヒョウタンたぬき

## 緑のカーテンってなんだろう

緑のカーテンは、夏の暑いときに、日当たりのよい窓の外を、つる性の植物でカーテンのようにおおうものです。

建物への日ざしをさえぎったり、葉から出る水蒸気で涼しい風を室内に呼び込み、冷房の使用を抑制することで、ヒートアイランド対策や地球温暖化対策にも有効です。

使う植物は、夏にぐんぐん伸び、冬は日ざしを取り入れられるように葉が落ちる、ゴーヤーやアサガオなどのつる性の１年草です。特にゴーヤーは、比較的病気に強く、収穫も楽しめるのでおすすめです。

横浜市南区役所　区政推進課

南の風は幸こんでる

# 緑のカーテンの育て方

## 用意するもの

### 種か苗
ゴーヤー苗の購入は店頭にたくさん並ぶゴールデンウィーク前後がおすすめ。

### プランター
ゴーヤーなどの野菜は根が張るので、深型のものが適しています。

### 土、肥料
土づくりをしないときは、「野菜用の培養土」と追肥用の「化成肥料」の購入を。

### 支柱
○ネットを結ぶ場所が無いときに必要です。物干し用のつっぱり棒など丈夫な棒を使います。
○つるを伸びやすくさせるために短めの棒があると役立ちます。

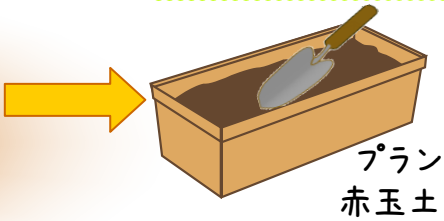
### ネット
標準サイズは10cm角。緑色や透明の園芸用ネットが売られています。

### 重し
風が強い場所はネットやプランターが動かないように、重しをしましょう。

## 土づくり
市販の培養土を使わないときは…

植え付けを行う2週間くらい前に

<基本の割合>

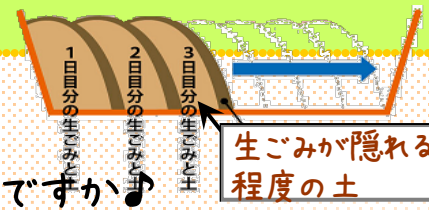


プランターの底には赤玉土・鉢底石など

☆ポイント☆
- ゴーヤーは酸性の土を嫌うので、苦土石灰を入れて土を中和します。
- 堆肥や生ごみ肥料を入れる場合は、十分に熟成したものを使いましょう。
- ゴーヤーなどのウリ科は、連作障害を防ぐため毎年土を入れ替えましょう。

## もっとエコ!

### 生ごみを豊かな土にかえる「土壌混合法(どじょうこんごうほう)」はいかがですか♪



①2~3cmに刻んだ濡れた生ごみと乾いた土を混ぜる。
②手の中に湿り気を感じるくらいの水分量(50%)がベスト
③生ごみと土を混ぜたものを1日分ずつ横に並べる。
④生ごみが隠れる程度の土で覆う。これで虫・臭いをカット。
⑤プランターがいっぱいになったら、全体をかき混ぜる
⑥2~3週間で完成!

詳しい内容はホームページで…「南区」→「ごみとリサイクル」→「生ごみで土を豊かによみがえらせよう!」

# ゴーヤーの育て方

## スケジュール

| | 4月 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ゴーヤー | 種まき | 植えつけ | ネットはり | 収穫 | | | |
| 西洋アサガオ | | 種まき | 植えつけ | ネットはり | 花が咲く | | |

## 種まき・植え付け

種のとがった先を
爪切りなどで切って

種を一晩水につけます

水を浸したティッシュやコットンの上にタネを並べ、暖かい室内に10日～２週間程度置き、発芽させてから土に蒔く方法もあります。

10日間経った種
8割ほどの種から
白い芽が出ています

ポットに２～３粒種を
まいて、１cm位の土を
かぶせます

発芽適温の25℃に達すれば、
２～３週間で発芽します

この苗だけ残して、
あとははさみでチョキン!

本葉が２～３枚になったら
育ちが良いのを１本残して
あとは根元からカット

### 苗から育てる場合はここから

ビギナーさんは苗からがおすすめ!

本葉が４～５枚になったら
プランターに植え付けます

短めの棒をたてると、つるがよく伸びます

土づくりについては P.1 掲載
ビギナーさんは市販の土（野菜用の培養土）を買おう!

## ポイント

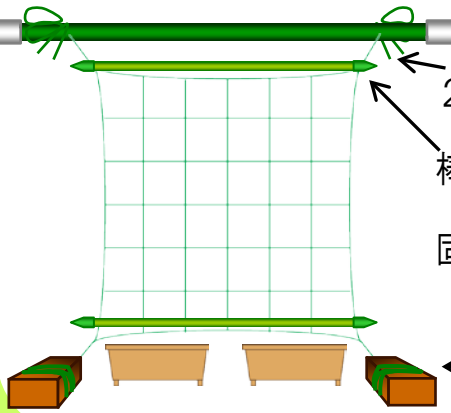
○ゴーヤーの種は硬いので、種の先を切ると水を含みやすくなります。

○ご家庭でとれた種で、水に浮くものは発芽しにくいです。
（市販の種で水に沈まないのは、種が水をはじいて中に浸みこんでいないだけだと思われますので大丈夫です。）

# ゴーヤーの育て方

## ネット張り

くれぐれも安全に注意し、台風などで外れないか、
避難路をふさいでいないかよく確認しましょう。

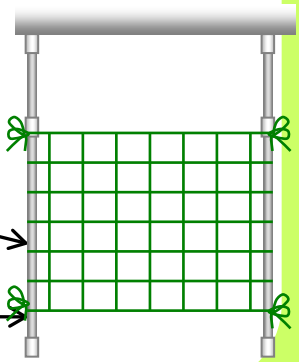


２階バルコニー手すりなどに結びつけます

棒を通すと、作業が楽でネットがたわみません

固定する場所がないときは支柱をたてます
物干し用のつっぱり棒でもＯＫ！

← どこかに結びつけるか重しをします



## ネット張りつけ例

マンション　つっぱり棒の支柱

マンション　物干しさおを利用の支柱

一戸建て　2階ベランダを利用

### 緑のカーテンの効果

　緑のカーテンにより、晴天日の日なたの壁は、平均約 10℃下がる効果がみられました。

　また、学校の教室内の室温は、最大 1.4℃下がる結果となりました。

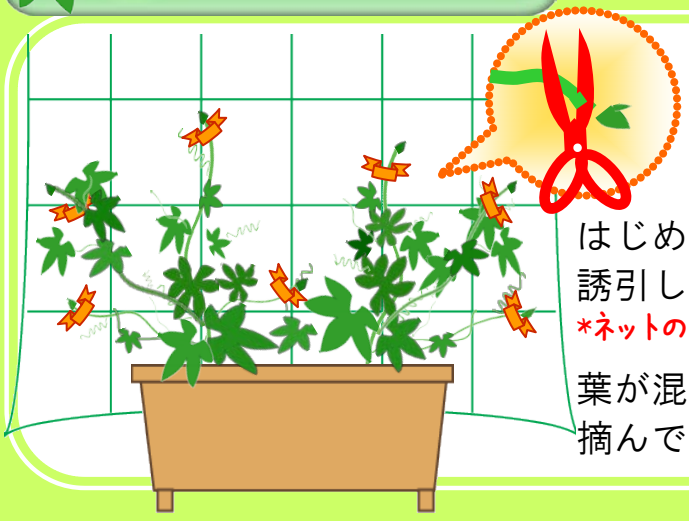
（横浜市環境科学研究所報　第 32 号より）

竹で作った支柱

一戸建て　竹で作った支柱

## つるの摘心・誘引

定期的にやるのがネット全体に葉を茂らせるポイント!



本葉が６～７枚になったら
親づるの先の芽を摘みます
*親づるより子づるのほうが花がつきやすいです

はじめのうちは、子づるを横へ
誘引して、ネットに留めます
*ネットの端まで葉で覆われて、きれいなカーテンに

葉が混んできたら、適度に葉を
摘んで、風通しをよくします

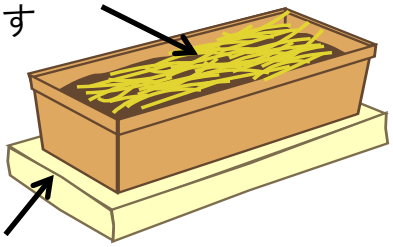
## 水やり

朝がベストです。土の表面が乾いたら、水をたっぷりとあげます。
真夏は夕方に葉のしおれが回復していないようであれば、夕方にもあげましょう。

## 土の乾燥対策

枯れた芝や腐葉土でもOK

土の表面にワラや木のチップを敷くと効果的です（マルチング）



レンガを敷いて風通しをよくしたり、発泡スチロール(排水穴つき)などの断熱材を敷いて、照り返しの強いベランダからの熱が伝わるのを防ぎます

## 追　肥

植えつけの約１か月後から、定期的（２週間程度ごと）に化成肥料などを追肥します。

*時々は、マグネシウム(苦土石灰)も与えましょう

表面から根が見えたら土を足し、固くなった土をほぐしましょう。

＜肥料の３元素＞

## 人工授粉

受粉は虫まかせでもOK

天気のよい朝に、その日開花したおしべをめしべにつけます

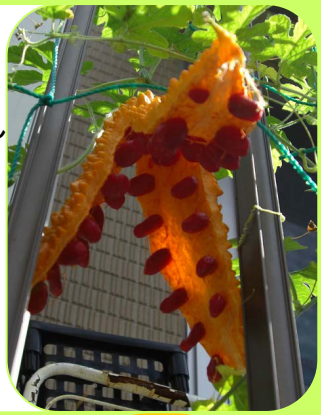
**Q　実がすぐに黄色くなるのはなぜですか？**

A　小さいうちに黄色くなるのは、栄養が足りなかったり、根詰まりなどでこれ以上大きくなれないと「悟った」ゴーヤーが、早く種をつくろうとして熟した可能性があります。
はじめの頃の実は大きくならないので、ある程度葉が繁るまでは、実を摘んでしまいましょう。

## 種取り

熟した実から種がとれます。
陰干しした後、紙袋などに入れて、涼しい場所で保管します。

別紙の「ゴーヤーの種取りをしよう！」チラシも見てね。



## 緑のカーテンの効果

緑のカーテンの葉で窓がどの位覆われているかを示す「緑被率（りょくひりつ）」が60%以上になると、心理的にもプラス効果があることが分かってきました。

（東京都市大学 宿谷研究室 2007･2008 年度研究より）

# いろいろな緑のカーテン

いろいろなつる性植物を育てて、バリエーションに富んだ緑のカーテンにするのも楽しめます。

## 苗からなら、６月からでも間に合う 西洋アサガオ

たくさんの品種がありますが、ヘブンリーブルーなどの西洋アサガオは、つるの伸びがよく、緑のカーテンにおすすめです。１０月、１１月まで花が咲き、長く楽しめます。

| | |
|---|---|
| 種まき | ５月上旬 |
| 植え付け | ６月頃（本葉３～４枚） |
| 花 | ７月下旬～11 月 |

＜肥料＞

・液肥の場合は、チッソ分の少ない液肥を週に１回程度。
粒状のものでも構いません。
このテキストで紹介している他の植物と比べ、肥料は少なくて済みます。

## ヘチマ

葉が大きいのが特徴です。茎を切ってヘチマ水を取ったり、完熟した実を腐らせてタワシを作ったりして楽しめます。

育て方はゴーヤーとほとんど同じですが、生長が早いため、根詰まりになりやすく、注意が必要です。なるべく、地植えで育てましょう。

根づまりになると生長が鈍くなり、葉がどんどん枯れてしまいます。土をほぐし、根を少し切ってあげましょう。

| | |
|---|---|
| 種まき | ５月頃 |
| 植え付け | ５月中下旬 |
| 花 | ７～９月 |
| 実 | ９～10 月 |

マメ科の植物も
緑のカーテンに使えます。
病気に強く、つるもよく伸びる
ナタマメがおすすめ！

## ひょうたん

ユウガオと同じ仲間で、花は夕方咲きます。
実を水につけて皮とワタを腐らせ、乾燥させて、置物や薬味を入れるヒサゴを作ったりします。
若干風に弱いので、強風にさらされにくいところで育てましょう。台風には注意が必要です。

種まき　４月下旬
植え付け　５月
花　７～９月
実　９～１０月

## きゅうり

葉に黄色い斑点が出る「べと病」や、白い斑点が出る「うどんこ病」などに弱く、無農薬で育てるには多少苦労しますが、植えてから収穫までの期間が短く、食べる楽しみがあります。

植え付け　５月上中旬（種からの育苗は難しいため、苗からがおすすめです）
追肥　収穫時期は２週間～３週間ごとに化成肥料を。
実　６月～７月
病気・虫　べと病やうどんこ病などに弱く、ウリバエやアブラムシが付きやすいです。

農薬を使わない、病気対策として、イオン水を葉にかけて抵抗力を強くする方法があります。

## フウセンカズラ

名前のとおり、実が風船のように膨らみます。種にはハート型の模様があらわれる、かわいらしい花です。葉がやや小さいので、本数を多めにし、密生させて育てるのがおすすめです。

種まき　５月上中旬
植え付け　６月頃（本葉３～４枚）
追肥　化学肥料を月１回程度
実　８月～

# ゴーヤーの育て方Q&A

## 土・プランター

**Q昨年と同じ土は使えますか？**
A実付きが悪くなったりする、連作障害が出る場合があります。
他の植物や、土壌混合法(P.１参照)に使いましょう。

**Q浅いプランターでは、うまく育たないでしょうか？**
A深いプランターの方が、根がよく張り、土の保水力も上がるので、育ちやすいです。

深さ40cmのプランター

## タネ・苗

**Qプランターや花壇に種を直まきしても、うまく育ちますか？**
A地温が高い時期（５月中旬以降）なら大丈夫です。
４月中は地温が低く発芽しにくいため、直まきよりは、温度管理のしやすいポット苗をお薦めします。５月中旬以降は地温があがってきますが、夏までに葉を繁らせて、緑のカーテンとして日よけ効果を期待する場合は、時期的に間に合うかがポイントとなってきます。

**Q　幅180cmのカーテンにするには、何苗必要ですか？**
Aよく育てば２～３苗でしょう。

## 葉っぱ

**Q葉が黄色くなってしまいます。**
A日照不足、肥料不足、土の量不足が考えられます。
下の方の葉が黄色くなるのは、ある程度は生理現象で仕方がありません。

黄色い葉

**Q葉の葉脈だけ濃い緑色です。**
A栄養不足の可能性があります。追肥をしましょう。
お米のとぎ汁や、薄めた牛乳も効果があります。

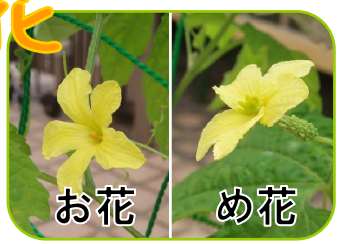
栄養不足

**Q小さい脇芽も黄色くなっています。**
A根ぐされの可能性があります。しばらく水やりを控えて、
土がほぼ乾いてから水やりしてください。
普段は土が乾いたらたっぷりと、です。

**Q葉が繁りません。**
A日照、肥料、土の量を十分にする他、はじめの頃は雄花や小さい実をところどころ摘んで、栄養を葉に行き渡らせましょう。また葉を広げるには、つるの先をつまんで子づる、孫づるを伸ばしてあげましょう。（P.３参照　つるの摘心･誘引）

根ぐされ

## 花


お花　め花

**Qめ花が咲きません。**
Aそのうち咲くと思いますが、リン酸肥料を十分にしてチッ素肥料を控えると、め花が咲きやすくなります。
ウリ科は低温でめ花がつきやすくなるので、猛暑、熱帯夜が続く年は条件が悪いと言えるでしょう。

# 病気・虫害

うどんこ病

ヨトウムシの被害

ウリハムシ

ナナホシテントウ

＜うどんこ病＞

葉の表面に白い粉が浮き、黄色くなって、やがて茶色く枯れてしまいます。雨上がりに急に晴れると蒸れて出やすいので、風通しをよくしておきましょう。

**対 策：**ごく初期であれば、白い粉をやわらかい布で拭きとります。後は、スプレー薬を葉の両面にまいて、周辺への病気の進行を防ぎます。

＜虫害＞

ウリハムシ　‥葉を食べます。手で取り除きます。
ヨトウムシ　‥夜に葉を食べつくします。夜に見つけて、葉ごと取り除きましょう。
アブラムシ　‥師管液を吸います。手でつぶしたり、薄めた牛乳をスプレーでまいて窒息させます。

※ナナホシやナミテントウは虫を食べる益虫です。

## ベランダ栽培のポイント

①プランターと窓ガラスの間を１ｍ以上離すと、葉から出る水蒸気で涼しくなります。
②風によりネットにたわみが出来たり、外れやすくなることがあるので、ネットの結び目は定期的に確認しましょう。高層階は風が強くなるので、特に注意が必要です。
③コンクリート製のベランダは照り返しがきつく、葉や根が傷むことがあるので、土の乾燥対策（Ｐ.４参照）をしましょう。

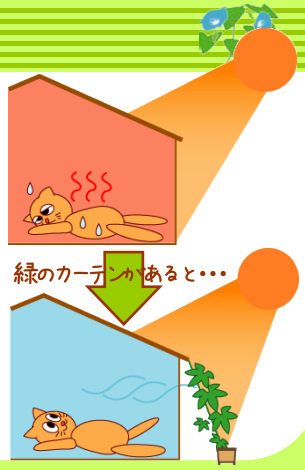
## 地球を冷やすってホント？

　コンクリートの建物は、熱を蓄えやすく冷めにくいので、じわじわと部屋や都市部の空気を暖め続けます。これがヒートアイランド現象を引き起こすもと！また、家庭から出るエアコンの排熱はヒートアイランドだけでなく、地球温暖化の原因にもなっています。

　例えば、ご家庭で２ｍ×２ｍの緑のカーテンを２面つくったとすると、室内へ伝わる熱を抑えるため、８畳用エアコンを夏の間１台止められる試算になります。これによる CO2 削減量は約 130kg。なんと杉の木９本植えたのと同じ効果です！

　地球を冷やす「緑のカーテン」。ぜひチャレンジを！

（横浜市環境科学研究所報第 33 号より）



# おすすめ ゴーヤー料理

## ゴーヤーの肉詰め

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 大1本 |
| 豚ひき肉 | 150g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| A 酒 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| B しょうゆ | 小さじ2 |
| がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| 水 | 1/2カップ |

①ゴーヤーは1～1.5cmの輪切りにし、わたをくり抜く。玉ねぎは細かいみじん切りにする。

②豚ひき肉と玉ねぎをねばりが出るまでこねたらAを混ぜ、ゴーヤーに詰める。

③両面に片栗粉（分量外）をまぶす。

④フライパンでサラダ油を熱し、③の両面に強火で焼き色をつける。

⑤ふたをして中火で両面を５分ずつ焼く。余分な油をふきとる。

⑥Bを入れて２～３分軽く煮詰め、仕上げにごま油をかける。

## ゴーヤーのかき揚げ

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1本 |
| 豚こまぎれ肉 | 100g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 衣 | |
| 小麦粉 | 1カップ |
| 卵1個+冷水 | 1カップ |
| 揚げ油 | 適宜 |
| カレー塩 | |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、５mmの薄切りにする。

②玉ねぎは薄切りにする。豚こまぎれ肉は食べやすい大きさに切る。

③豚こまぎれ肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

④材料をすべて混ぜ、軽く小麦粉をふってから、衣でざっくり混ぜる。

⑤170～180度に熱した油に、④をおたまで落として揚げる。

## ゴーヤーのペペロンチーノ

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1本 |
| しめじ | 1/2株 |
| ベーコン | 4枚 |
| にんにく | 2かけ |
| 鷹の爪 | 2本 |
| スパゲッティ | 320g |
| オリーブ油 | 100cc |
| 塩・こしょう | 適宜 |

①ゴーヤーは２～３mm の薄切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンとにんにくは薄切りにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。

②たっぷりの湯に多めに塩を入れ、スパゲッティをゆで始める。

③フライパンにオリーブ油を引き、にんにくと鷹の爪を弱火でじっくり炒める。蒸し焼きにする。

④ゴーヤーとしめじとベーコンを加えてさらに炒め、ゆで汁をおたま２杯分加える。

⑤④にゆであがったスパゲッティを加え、塩・こしょうで味を整える。

## ゴーヤーのチーズつくね

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1本 |
| 鶏ひき肉 | 400g |
| スライスチーズ | 4枚 |
| A 卵黄 | 1個 |
| オイスターソース | 小さじ1 |
| みそ | 小さじ1 |
| にんにく・しょうが（みじん切り） | 各1/2かけ |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ2 |

★たれ（しょうゆ・みりん　各大さじ2、酒・砂糖　各大さじ1）を鍋に入れ、軽くひと煮たちさせておく。

①ゴーヤーは２～３mm の薄切りにし、塩を入れた熱湯でさっとゆでたら、ザルにあげて水を切る。

②鶏ひき肉をねばりが出るまでこねたら、①とＡを混ぜ、４等分してハンバーグ型にする。

③フライパンでサラダ油を熱し、表面を中火で３分焼く。裏返してふたをし、弱火で５分蒸し焼きにする。

④③の上にスライスチーズをのせたら、すぐに火をとめ、たれを敷いたお皿に盛りつける。

## ゴーヤーチップ

【材料（２人分）】ゴーヤー　２本、　塩　適宜、　片栗粉　適宜、　揚げ油　適宜

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り５mmの薄切りにし、塩小さじ１をふる。

②しんなりしたら、水気を軽くしぼって、片栗粉を全体にまぶす。

③170～180度に熱した油に②を入れ、揚げる。

④仕上げに軽く塩をふる。

## レシピ探検隊アイデア　ゴーヤー料理のコツ

＜苦味を抑えるには＞

①わたをしっかりとる　②薄く切る　③塩もみをする　④湯がく

＜ゴーヤーと相性のよい食材＞

①油（ごま油やシーチキンの油もgood!）　②豚肉　③玉ねぎ

## ゴーヤーと豚しゃぶのサラダ

【材料（４人分）】

| | | |
|---|---|---|
| ゴーヤー | | 1/2本 |
| 豚しゃぶ肉 | | 200g |
| かいわれ大根 | | 1/4パック |
| ミニトマト | | 適宜 |
| 白ごま | | 大さじ1 |
| A | しょう油 | 大さじ3 |
| | 酢 | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 大さじ1 |

①ゴーヤーは２～３mm の薄切りにし、塩を入れた熱湯でさっとゆでたら、氷水にさらして水を切る。

②一口大に切った豚肉も熱湯でゆでて、氷水にさらして水をきる。

③ ①と②を A であえる。

④お皿に盛り、かいわれ大根とミニトマトを飾り、仕上げに白ごまをふる。

## ゴーヤーとひじきのサラダ

【材料（４人分）】

| | | | |
|---|---|---|---|
| ゴーヤー | 1/2本 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 乾燥ひじき | 30g | ごま油 | 大さじ2 |
| にんじん | 小1/2本 | ポン酢 | 大さじ2 |

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、５mmの薄切りにし、しんなりしたら、熱湯でさっとゆでる。

②ゆでたゴーヤーを、ザルにあげ、軽くしぼる。

③ひじきは水で戻す。
にんじんは薄切りにする。

④鍋にごま油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、お皿に移し、冷ます。

⑤②と④をポン酢であえる。

## レシピ探検隊アイデア 乾燥ゴーヤーのつくりかた

①わたをとり、3mm の薄切りにする。

②新聞紙の上に広げ、カリカリになるまで丸1日くらい天日干しにする。

③ビニールに入れてから、ジッパー付き袋に入れて、冷蔵庫で保存する。

とれすぎたゴーヤーの保存におすすめです

## ゴーヤーと玉ねぎのサラダ

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| スライスチーズ | ２枚 |
| ローストしたクルミ | 大さじ1 |
| レーズン | 大さじ1 |
| 糸がつお | 3g |
| A マヨネーズ | 大さじ2 |
| A レモン汁 | 小さじ1 |
| A だしの素 | 小さじ1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ1/2 |
| A 塩・こしょう | 少々 |

①ゴーヤーと玉ねぎは、（あればスライサーで）１～２mm の極薄切りにし、氷水に５分つけて、水気を切る。

②スライスチーズは、細切りにする。クルミは細かくきざむ。

③①を A であえ、お皿に盛る。

④③にスライスチーズ、クルミ、アーモンド、レーズンをのせ、最後に糸がつおを天盛りにする。

## ゴーヤーとじゃこのふりかけ

①ゴーヤーはみじん切りにして塩をふり、しんなりしたら熱湯でさっとゆで、水を切る。

②ねぎはみじん切りにする。

③フライパンでごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒めたら、ゴーヤーとねぎを加えて、さらに炒める。

④仕上げに、しょうゆと酒をふる。

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1/2本 |
| ねぎ | 1/2本 |
| ちりめんじゃこ | 50g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ごま | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |

## ゴーヤーのつくだ煮

【材料（つくりやすい量】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 500g（わたをとった重さ 目安は特大２本位） |
| 塩 | 小さじ1 |
| A 三温糖か砂糖 | 150g |
| A しょう油 | 75cc |
| A 酢 | 50cc |
| かつお節 | 10cc |
| いりごま | 大さじ1 |

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、５mm の薄切りにして塩をふり、しんなりしたら、熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水を切る。

②鍋に、A を煮溶かしてゴーヤーを入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら 20 分位、煮詰める。

③煮汁がほとんどなくなったら火を止め、かつお節、いりごまをからめる。

# デザート・おかし

## ゴーヤーのフルーツデザート

お好みで　ヨーグルトや
アイスクリームを
トッピングしても･･･

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1/2本 |
| フルーツ缶 | 大1缶 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、(あればスライサーで)1～2mmの極薄切りにして、軽く塩もみをする。

②①を熱湯でさっとゆで、氷水にさらして、水気を切る。

③フルーツ缶詰とあえる。

## ゴーヤーのミルクゼリー

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 1/4本 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 粉寒天 | 4g |
| 水 | 200cc |
| 牛乳 | 400cc |
| 黒みつ | 適宜 |

①ゴーヤーを、上記の[フルーツデザート]の①～②と同じようにする。

②鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、煮溶かす。

③②に①と牛乳を加えて軽く温めたら火を止め、バットに流し入れて、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

④お皿に盛りつけ、黒みつをかけて、いただく。

## ゴーヤージャム

【材料（小ビン1本分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 250g |
| | （目安は特大１本くらい） |
| 黒砂糖（粉末） | 200g |
| | （わたをとったゴーヤーの8割） |

①ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、３mmの薄切りにする。

②鍋にゴーヤーと黒砂糖を入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら 20分位煮る。

③②をミキサーにかけ、また鍋に戻して、水分を飛ばすように、５分位煮詰める。

## ゴーヤージュース

【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ゴーヤー | 6cm分 |
| りんご | 1/4個 |
| オレンジ | 1/2個 |
| レモン | 2切れ |
| 水 | 30cc |
| 氷 | 5～6個 |

ゴーヤーはわたを取り、ぶつ切りにする。
他の材料はすべて皮と種を取りのぞく。
水と氷と一緒にミキサーにかける。

# ゴーヤー茶

【材料（1リットル分）】
乾燥ゴーヤー　50g
水　1リットル

①乾燥ゴーヤーを用意する。（乾燥ゴーヤーの作り方は、P.11 を参照）

②フライパンを熱し、①を薄茶色になるまで弱火でから炒りする。

③水を入れ、煮立ったら火を止める。

# ゴーヤーのざぼん漬け

【材料（つくりやすい量）】ゴーヤー　500g（目安は特大2本位）　三温糖　400g（ゆでたゴーヤーの8割）

①7mm幅に切ったゴーヤーを、熱湯で3分位ゆで、しっかり絞って水分を切る。

② ①の8割の重さの三温糖を用意する。

③鍋にゴーヤーと三温糖を入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら、20分位煮詰める。

④水分がほとんど飛んだら極弱火にし、こがさないように注意しながら混ぜ、ゴーヤーの表面に砂糖の結晶ができたら、火を止める。

メモ

# 南区緑のカーテンプロジェクト

掲載しているゴーヤー料理レシピは、
南区民の「レシピ探検隊」の皆さんが試作し、完成しました

**［緑のカーテンに関するお問い合わせ］**

**横浜市南区役所　区政推進課　企画調整係**

（電話　045-341-1232）

https://www.city.yokohama.lg.jp/minami/kurashi/machizukuri_kankyo/midori_eco/

「横浜市南区」トップページ→「緑のカーテン」

南区　緑のカーテン　検索

**［栽培に関するご相談］**

**こども植物園緑の相談所**

相談時間　9:00～16:00

休業日　第3月曜日、年末年始

（電話 **045-741-1024**）

**［土壌混合法に関するお問い合わせ］**

**南区役所　地域振興課**
**資源化推進担当**

（電話 045-341-1235）

**「ゴーヤーで緑のカーテンを育てよう！」動画**(収録時間：約 15 分)

南区緑のカーテンプロジェクトのPCサイトで配信しています。　ぜひ、ご活用ください！

発行　2015年3月
改訂　2020年10月