

みさと緑のカーテン ガイドブック



三 郷 市

も く じ

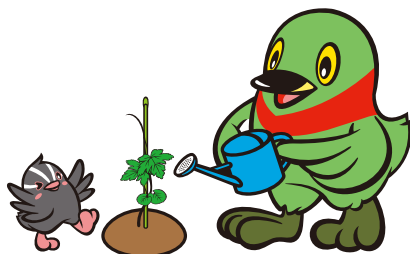
1. 緑のカーテンとは？	1
2. 緑のカーテンはどうして涼しいの？	2
3. 緑のカーテン（ゴーヤ）を育ててみよう！.....	3
用意する物・ゴーヤの栽培スケジュール.....	3
ネットの張り方（例）	4
土づくり・苗の植え付け.....	5
水やり・ツルの手入れ.....	6
追肥.....	7
4. いろいろな緑のカーテンの紹介	8
5. ゴーヤを収穫して味わおう！.....	9
ゴーヤ レシピ①.....	9
レシピ②・③.....	10
6. 緑のカーテン取り組み事例	11
観察ノート.....	12



1. 緑のカーテンとは？

ツル性植物（三郷市ではゴーヤによる緑のカーテンをおすすめしています）による自然のカーテンを作り、日中の強い陽射しを遮ることで、暑い夏を快適に過ごすことができ、エアコンなどの電化製品の使用が控えられることから省エネと地球温暖化防止にもつながるエコな取り組みです。

三郷市では緑のカーテンを CO₂ 削減の重点事業として位置づけています。



まだまだあるよ 緑のカーテン効果！

- 涼しさだけでなく、視覚的な癒しや外からの目隠しにもなります。
- 植物を育てる楽しさを体感できます。
- 実のなるカーテンでは食べる楽しみもあります。



2. 緑のカーテンはどうして涼しいの？

蒸散作用

植物の葉からたくさんの水分が蒸発され、それにより温度が低くなります。

輻射熱の抑制

太陽からの光の熱を緑のカーテンで遮ることで、建物の壁に蓄えられる熱を抑制します。

フィトンチット効果

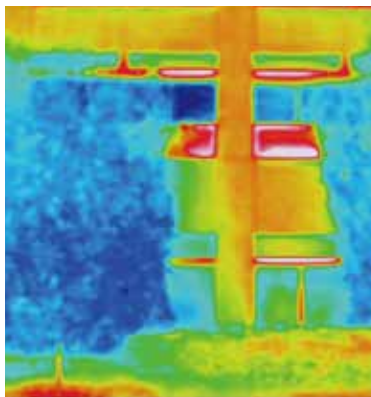
植物から放散される化学物質で人をリラックスさせる効果があるとされています。

緑の癒し効果

緑の多い風景はそれだけでやすらぎと癒しをあたえてくれます。

サーモカメラ（温度を測ることができるカメラ）で緑のカーテンの表面温度を測定してみました。

緑のカーテンがあるところでは 33℃、ないところでは 46℃でした。室内の温度も緑のカーテンがある部屋はない部屋と比べて 2℃～ 3℃涼しいことがわかりました。



三郷市役所（撮影協力：埼玉県環境科学国際センター）



3. 緑のカーテン(ゴーヤ)を育ててみよう!

用意する物

種・苗



種・苗は、園芸店やホームセンター等で購入できます。苗は、5月頃に店頭に並びます。

毎年、市では種・苗を有償頒布しています。詳しくは広報HPでお知らせします。



土



土づくりが苦手な方には市販のツル性植物用の培養土がおすすめです。最初から肥料が入っているため、植え付けから約1ヶ月間は追肥の必要がありません。土づくりはもっとも重要な作業です。

肥料

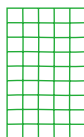


肥料は、窒素、リン酸、カリが配合されたものがおすすめです。追肥用には、固形と液体がありますが、生育状況に応じて選びましょう。詳しくは7ページを参考にしてください。

ネット・支柱・ロープなど

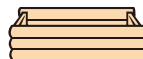
ネットはツル性植物用園芸ネット(10cm 角目)を風でゆれないようにしっかり張りましょう。

ネットの張り方は4ページを参考にしてください。



プランター

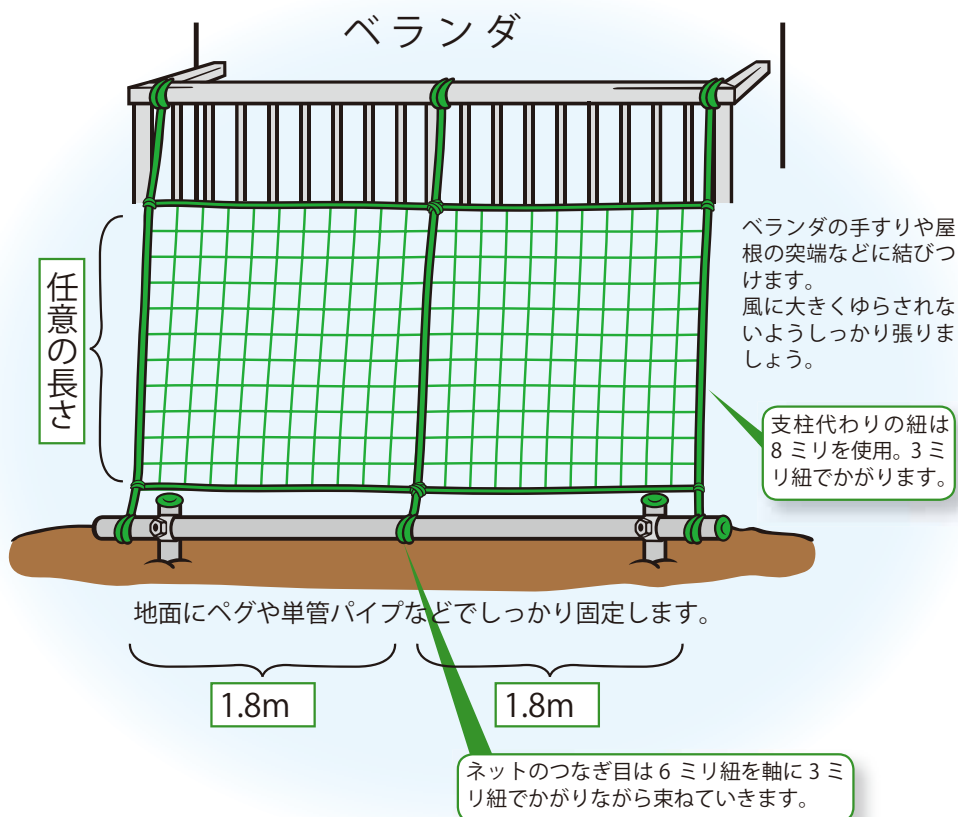
プランターは、深さのある大きめなもので水はけの良いものをおすすめします。



ゴーヤの栽培スケジュール

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
土づくり								
種まき								
苗の植え付け、ネット張り、支柱立て								
水やり、観察、ツルの手入れ								
追肥、実の収穫								
片づけ、土の再生								

ネットの張り方(例)



ネットの色は緑色がおすすめです。ロープ、紐も緑色。太さは3ミリ、6ミリ、8ミリの3種類を使います。かがるのは3ミリを使います。外側に8ミリロープで縁取りをし、3ミリの紐でかがります。

6ミリのロープは横つなぎをする時にかがる時に使います。

～ネットを自分で作ってみよう～

- ネットは10cm×10cmのものを買います。
 - 標準的には1.8mの幅のロールでホームセンター等で売っています(メーター売りもあります)。
 - この1.8mのものを横に2列に繋げば、3.6mの幅になります。更に横に3列目を繋げば5.4mの幅になります。(厳密にはつなぎ部分が幅が縮小しますので5～10cm狭くなります。)
- ※市販のものは支柱とネットがセットになっているものなど種類が豊富にあります。

土づくり



ゴーヤは根が地中深くまで張るため、地植えがおすすめです。植え付けの2週間以上前までに、肥料、腐葉土、石灰等を入れ良い土づくりをしておきましょう。

※連作の場合、土の入替え（天地がえし）をしてください。

※ゴーヤは中性～アルカリ性の土を好むので卵の殻や貝殻を砕いたものも肥料になります。

苗の植え付け



種から植える時には種の先のとがった部分をハサミで切り一晩水につけておきます（水に浮く種は除去します）。

種を植える時には1箇所には2～3粒ほどまきます。

本葉が2～3枚になったら元気な苗を残して間引きます。

苗は根本が太くしっかりしたものを選びます。

接木の苗は風に弱いので自根の苗が育てやすいです。

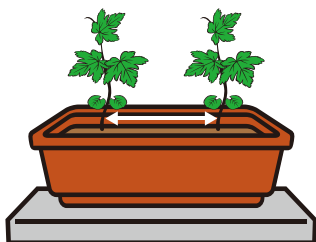
植えた後はたっぷり水をあげましょう。

★プランターで栽培する場合は、できるだけ大きく深いものをおすすめします。ゴーヤは、夏場に大量の水が必要なため、土の量が少ないと苗に十分な水がわたりません。

★ゴーヤ1苗当たり20L～25L（大きめの培養土1袋分）の土があることが望ましいです。

（設置場所がアスファルトやコンクリートの場合は、地面に直かに置かず、ブロックや木、発泡スチロール等の台の上に置いたり、土の上にワラなどを敷いて土の乾燥を防ぎます。）

プランターの植え付け例



植え付けの間隔は
20センチ以上

ブロックなどで台を作りその上におきます。

※地面からの熱を遮断して土の乾燥を防ぎます。

地植えの場合は、
40～50センチ
間隔で植えてください。

水やり

水やりは季節と生育状況に合わせて適量を!!

5～6月

様子を見守りながら適量を!

苗を植えた後しっかりと根が張るまで、約1ヶ月は、土の表面が乾いたら、たっぷりと水をあげます（プランターの場合は、底から水がしみ出るのが目安です）。

※水のあげすぎは根の成育に悪影響です。

7月

多めの水やりで!

気温が高くなってきたら、1日1回、朝か夕方に、たっぷりの水をあげます。

週末の水やり対策

土・日など学校や会社には人がいない時や旅行の時の水やりには自動散水機が便利です。また、小さなプランターにはお手軽な給水キャップを付けたペットボトルも有効です。

7～9月の猛暑時は

忘れず水やりを!

猛暑時には、1日2回（朝・夕）の水やりが必要です。



ツルの手入れ

ツルの手入れによって実の収穫量や成長に影響します。

一回目の摘芯

本葉が7～8枚程度になったら、親ツルをハサミなどで上の芯を少し切ります。親ツルは雌花をあまりつけないため、摘芯をすることで子ツルがたくさん伸びて実の収穫量がふえます。

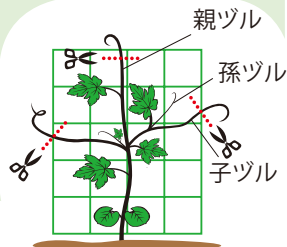
※摘芯は必ずしも必要な作業ではありません。

ツルの誘引

ツルが伸びてきたら伸びてほしい方向に導きます。苗を植えた後、親ツルの先がネットの外側に出ようヒモなどで導きます。また子ツル・孫ツルがネットからはみ出したら切り整えます。

二回目の摘芯

1本の子ツルの葉が8～10枚程度になり、ツルが伸びてきたら子ツルの摘芯を行い、孫ツルを伸ばしていきます。



追 肥

ゴーヤはツルがよく伸び、花を咲かせた後、たくさんの実をならすので、たくさんの養分が必要です。

市販の培養土には元肥が含まれていますが、花が咲き実がなり始めるタイミングで肥料を適宜追加してあげます。肥料として固形のものと液体のものがありますが、それぞれ特性を生かしたあげかたに注意しましょう。

★固形肥料のあげかた

苗元から 20 ～ 30cm 程度はなれた場所に浅く溝をつくり固形肥料をばらまき、土で覆います。追肥の間隔としては、最初の追肥から 1 ヶ月に 1 度を目安に行ってください。

★液体肥料のあげかた

液体肥料は速効性がありますが、効果が短いため 1 ～ 2 週間に 1 度を目安に追肥を行ってください。使用の際は必ず水〇Lに対してキャップ〇杯といった使用上の注意を守りましょう。

肥料はあげすぎても逆効果となります。



～中耕のすすめ～

プランター栽培では、土が次第に硬くなり、通気性が悪くなることがあります。この場合、土の表面を軽く耕し土をほぐしてあげましょう。



4. いろいろな緑のカーテンの紹介

緑のカーテンはゴーヤ以外にもさまざまな植物で楽しめます。

実を楽しむ



キュウリ
ウリ科



ブドウ
ブドウ科

花を楽しむ



アサガオ
ヒルガオ科



つるばら
バラ科

形を楽しむ



ヘチマ
ウリ科



ひょうたん
ウリ科



フウセンカズラ
ムクロジ科



5. ゴーヤを収穫して味わおう！

レシピ① 子どもも食べやすいゴーヤチャンプル



●材料（4人分）

ゴーヤ	1本
ベーコン	200g
厚揚げ	1丁
卵	2個
片栗粉	大さじ2
正油	} お好みで
酒	
塩・コショウ	

①ゴーヤはタテ半分に切り、種とわたを取り除いた後、2～3ミリの厚さに切り、塩もみをします。

②水気を切ったゴーヤに片栗粉をまぶし、熱湯でさっと茹でザルにあげます。

POINT 片栗粉をまぶして茹でることで、コーティング効果があり、苦みが多少やわらぎます。

③ベーコン・厚揚げを好みの大きさに切り、フライパンで炒めます。

④②のゴーヤを加え、調味料で味を整えます。

⑤最後に溶き卵を回し入れ、さっと混ぜれば完成。

※お好みのきのこ類を加えることでカサ増しし豪華な一品に!!

～ゴーヤは栄養豊富な野菜です～

ゴーヤはビタミンCがとても豊富で熱を加えても壊れにくいという特徴があります。また、独特の苦み成分モルデシンは、血糖値・血圧を下げる作用や抗酸化作用があるとわれ、植物繊維もたっぷりなので便秘解消にも効果的です。たくさんゴーヤを食べて健康的な生活をしましょう。

レシピ② ゴーヤ&季節の野菜カレー（夏バージョン）



●材料（4人分）

ゴーヤ	1/2 本
豚肉	200g（お好みの部位で）
玉ねぎ	1 個
なす	2 本
トマト	1 個
カレー粉	適量

①ゴーヤ、なすは食べやすい大きさに切り、塩・コショウで味つけし炒めて取り出しておきます。トマトは湯むきして、ブツ切りにします。（ホールトマト缶でも代用できます）

②普段どおりにカレーを作り、最後にゴーヤとなすを加え、少し煮込みます。

※溶けるチーズをトッピングすると濃厚でまろやかな味わいに！！



レシピ③ おいしいゴーヤジュース



●材料（2～3人分）

ゴーヤ	1/4 本	
バナナ	1/2～1 本	
牛乳	200CC	
ハチミツ	}	お好みの分量
レモン汁		
氷		適量

①ゴーヤは種とわたを取り除き適当な大きさに切ります。

②材料をすべてミキサーに入れ、1分ほどまわします。

※牛乳が苦手な人は豆乳（無調整）に変えてみても good!



6. 緑のカーテン取り組み事例

北公民館



前谷小学校



早稲田図書館



鷹野小学校



(株)タカラ工芸社様



長戸呂保育所



※上記以外にも多くの市内公共施設、事務所、住宅で緑のカーテンが取り組まれています。



平成 24 年 3 月発行
三郷市環境経済部クリーンライフ課
電話 048-930-7715 (環境政策室直通)

協 力

みさと緑のカーテン運営協議会

(株)興進造園土木
埼玉県南建築協同組合
(株)小林造園土木
三郷造園(有)
(株)岡庭緑花園
(株)篠田電機
(株)神戸商店
(株)三栄興業
三郷市農業委員会委員親睦会
さいかつ農業協同組合
三井不動産(株)
木幡興業(株)

(有)鈴木清掃
東日本高速道路(株)関東支社三郷
管理事務所
(株)島村興産
三郷環境事業(株)
(株)三郷興業
(有)沢崎製作所
(株)新電気
(有)今井メッキ工業所
三郷市環境保全協力会
イトーヨーカドー三郷店
(株)やまたけ
栄和化工(株)

(株)わせた
第一屋製パン(株)金町工場
岡庭建材工業(株)
(株)谷口商店
(株)カワイチ・テック
藤伍精機(株)
三郷市商工会
エコショップ・エコオフィス
認定委員会
三郷市くらしの会
NPO 緑のカーテン応援団