

トミーの週末ガーデニング

文:富山昌克



グリーンカーテンで涼しくおいしくゴーヤー



沖縄料理のゴーヤーチャンプルーでよく知られるゴーヤー

ー。食用するゴツゴツした見た目の緑色の実は、未熟な状態です。



▶ 完熟したゴーヤー

旬は6月から10月上旬で、独特の苦みの元であるモルデシンは、胃液の分泌を促進して食欲を増進させるだけでなく、肝機能を高め、血糖値を下げる効果もあるといわれています。またカリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富です。特にたつぷり含まれるビタミンCは、夏バテに効果的で、加熱しても壊れにくく、いため物に最適です。

ゴーヤーは初心者でも作りやすく、手間のかからない野菜です。支柱を立ててネットを張っておけば、つるが勝手によじ登って広がり実を付け、グリーンカーテンとして楽しめます。

夏の暑い日差しを、天然のグリーンカーテンカラーで対処しませんか

市では毎年グリーンカーテンコンテストを行っていて、参加者に先着順でゴーヤーの種子を配付中だそうです。詳しくは市まで問い合わせてください(環境政策課環境・公害担当 ☎ 9399・1071)。



■おすすめ!グリーンカーテンに向く観賞用植物(食用は不可)

- ・ テイカカズラ(キョウチクトウ科) 強健で10m以上の樹木に登って覆う。
- ・ ハコロモジャスミン(モクセイ科) 春に芳香のある白い小花をつける。
- ・ トケイソウ(トケイソウ科) 時計の文字盤のような花をつけ、果実が実るものもある。
- ・ カロライナジャスミン(マチン科) 春にラッパ型の黄花をつける。
- など

栽培手順

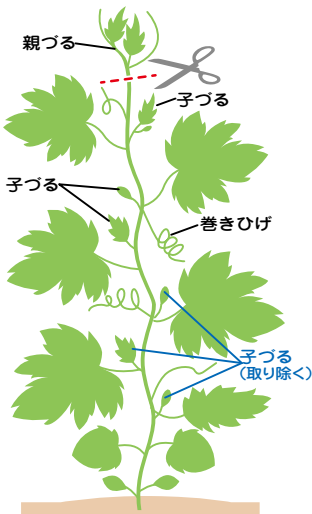
苗の植え付け

夏までにグリーンカーテンにするには、6月中旬までに植え付けます。苗は双葉がついていて、節間が短く、本葉が1、2枚のものを選みます。

連作障害を起こしやすいので、新しい培養土を使用し、大きめのプランターに、30cm株間で2株植えます。底部に水をためられ、水切れさせにくいようなプランターもおすすめです。支柱を立てて、キュウリ用のネットをスクリーン状に張ります。

摘心

本葉が6枚から8枚になったら、ハサミで親(主)軸の先端を切り取ります。脇から伸びてくる子(脇)芽を上から3本残し、下の子(脇)芽は摘み取ります。



POINT

親(主)軸を摘心することで、子(脇)芽が成長し、実をたくさんつけることができます。下の方の子(脇)芽は必ずしも栄養不足になり、充実しにくいいため、あらかじめ取り除いておきます。

POINT

放置していても、巻きひげがネットに巻き付いて上に伸びていきますが、残した子(脇)芽が等間隔に横に並ぶようにネットに誘引して、真上に伸ばしていくと、すき間のない美しいカーテンを作ることができます。

コラム

■おいしいゴーヤーの見分け方

青々として緑色が濃くハリがあるものがおいしいゴーヤーです。

表面のイボがはつきりしてツヤがあり、密集しているものを選びます。イボが小さいものは苦みが強いといわれています。

■下ごしらえ・調理・保存のコツ

皮をむかずに使うので、表面を流水で洗い流しておきます。苦みの元はフタです。苦手な人はしっかり取り除きましょつ。

塩でもんでから、さっとゆがくか、薄い酢水に漬けます。また油で調理すると実がコーティングされて、苦みを感じにくくなります。

湿らせた新聞紙に包み、冷暗所で2週間ほど保存可能。使い残しはフタを取り、ラップに包んで冷蔵庫に入れると1週間ほどもちます。