

苦味がおいしい。夏の健康野菜

ニガウリ

「ゴーヤ」、「ツルレイシ」とも呼ばれます。普段食べている緑色のものは未熟果で、名前の通り特徴的な苦味を持ちます。病害虫被害も少なく育てやすいニガウリを、今回は比較的コンパクトに楽しめる鉢植えでご紹介します。



●ニガウリの育て方

1

植えつけ

十分に暖かくなってから行います

本葉が7~8枚になったものを植えつけます。先端は切り口がつぶれないように摘み取り、わき芽を増やします。支柱を3本、三角形になるように配置し、7分目まで土を入れた鉢の中央に苗を置き、さらに土を足し入れます。



2

誘引

らせん状につるを這わせましょう

苗が成長し、つるが伸びてきたら支柱に誘引します。伸びたつるは、まとめて一つの支柱にゆるく縛りつけます。さらに成長したら、隣の支柱に誘引し、最終的にらせん状になるように仕立てていきます。



3

追肥・収穫

育ったものから早めに収穫

生育途中で、根が土から出ている場合は土を足しましょう。追肥は有機配合肥料を小さじ1程度、鉢の縁近くに回し入れます。大きく育ったら、いよいよ収穫。株が弱らないためにも、大きくなったものから早めに収穫しましょう。



ニガウリの栄養成分



特有の苦味の成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させるため、夏バテ予防にはうってつけの野菜です。また、含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒め物や揚げ物などさまざまな料理で楽しむことができます。

●用意するもの

- 苗
- 10号鉢
- 鉢底石
- 有機配合肥料
- 培養土
- 支柱
- 紐

●栽培カレンダー

1	
2	
3	
4	
5	■ 植えつけ
6	
7	
8	
9	■ 収穫
10	
11	
12	

●栽培のポイント

- 十分に気温が上がってから植えつけるようにする。
- 植えつける際には、摘心してわき芽を増やす。

●ここに注意

- 緑のカーテンにする場合はプランターで植えます。大きく成長するため、大きめのプランターで株間は40cmほど空けましょう。カーテンを引きたい場所にネットや支柱を格子状にしたものをかけ、つるを誘引してカーテンにします。

参考文献：「新装版コンテナでつくるはじめての野菜づくり」(新星出版社)
「からだに優しい野菜の便利帳」(高橋書店)