



らく
楽～な家庭菜園

『ラク園』



『ゴーヤの栽培』編



種まき

用意する物

- ・ゴーヤの種
- ・土（出来れば市販の園芸用）
- ・育苗ポット
- ・園芸用スコップ
- ・ジョウロ

場合によって必要となる物

- ・肥料
- ・プランター
（深さ30cm程度で大きい物）
- ・鉢底石
- ・園芸用フォーク

～ 手 順 ～



- ① 5月中旬～下旬ごろ撒くと、温度管理が楽です。
市販の園芸土をポットに入れ、指で深さ2cm位の穴を開けます。
普通の土や使用済みの園芸用土を用いる場合は、園芸用フォークでほぐし、天日殺菌をしましょう。
その後は、堆肥または肥料と苦土石灰を混ぜてください。

Tips：堆肥と肥料の使い分け～堆肥で土づくり、肥料で栄養補給～

堆肥は、落ち葉や家畜のふんなどを分解して作られた「土の質を良くする資材」です。土の中の微生物を増やし、ふかふかで根が張りやすい環境をつくります。

肥料は、植物が育つために必要な栄養（チッ素・リン酸・カリほか）を直接補う物です。

当組合で無料配布の汚泥肥料は、堆肥的な使い方（土と混ぜる）でご利用ください



- ② 開けた穴に、種を1粒入れます。
土を被せたら、被せた場所を指で軽く押します。
写真では手持ちのポットが不足したため、一つのポットに2、3粒入れました。(無事発芽しました。)



- ③ ジョウロで土を湿らす程度のお水を優しく掛けます。
散水シャワーを用いる場合は、水圧に注意してください。



- ④ 25℃(±5℃)の場所に保管します。
土が乾燥しないよう、保管中も湿らす程度のお水を掛けてください。
特に夜間は、気温低下と遅霜がありますので、家屋などに引っ込めるなどしてください。



「もっとラクできない?」



プランター栽培なら『定植』作業が不要になりますので、種まき後の手間が一気に省けます。
これまでの作業の流れに沿って、プランターへ直接撒いてください。
発芽不良だった場合のために、ポット植えを少し用意しておくとお安心です。

何かと忙しい毎日です。手を省くのも立派な栽培方法ですので、一度お試しを!



<<育苗編へ続く>>



用意する物

- ・発芽したゴーヤのポット
- ・土（出来れば市販の園芸用）
- ・園芸用スコップ
- ・ジョウロ

場合によって必要となる物

- ・肥料
- ・園芸用フォーク

～ 手 順 ～



- ① 種まきから10日～2週間ほど経つと発芽します。気温に左右されますので、気長に待ちましょう。『種まき』編でも述べましたが、25℃（±5℃）の場所に保管するようにしてください。土が乾燥しないよう、湿らす程度のお水もお忘れなく。

- ② 平行作業で、定植時に使う土づくりを行います。『定植』編の『① 種まき』時の要領で、プランターや畑に用いる土を作りましょう。なお、『種まき』編で、プランターに直接種を撒いた場合は不要です。

- ③ 発芽後、本葉が2枚と若葉が2枚の計4枚くらいになるまでポットで育てます。若葉は写真のような緑色で、だんだん色が濃くなり本葉となります。

- ④ 写真の苗は、日光に曝し地温を上げ、夜間は22℃の屋内で保管しましたが、発芽までに15日ほど要しました。



<<定植編へ続く>>



定植

育苗が終わったら、次は定植です。

プランターに直接まいた方は、そのまま『育成』編へ進んでください。

畑や庭への定植は土を耕すのが大変ですが、プランターでしたら簡単です。

また、同じ場所で作り続けることで起こる『連作障害』も防げます。

水と肥料の管理が大変ですが、ここではプランター栽培を紹介します。

用意する物

- ・ 肥料または堆肥
- ・ 支柱
- ・ ヒモ
- ・ 園芸用ハサミ
- ・ 園芸用スコップ
- ・ ジョウロ

場合によって必要となる物

- ・ 苦土石灰
- ・ 殺虫剤（ダイアジノンなど）
- ・ 園芸用フォーク

～ 手 順 ～

(1) 定植前の準備（定植の一週間前）



① まずは土づくりです。

『定植』編の『① 種まき』時の要領で、必要量を作りましょう。

なお、新品の園芸用土を使う場合は、以上の作業は必要ありません必要ありません。

また、畑に定植する場合は、殺虫剤を適量混ぜ込むと定植後の虫よけになります。



② プランターに8分目ほど土を入れたら汚泥肥料を入れ、フォークでかき混ぜます。

汚泥肥料は、化成肥料ほどの即効性はありませんが、土と混ぜることで長く効き目が持続します（緩効性）。

肥料の違いは、『種まき』編の Tips をご覧ください。

なお、汚泥肥料は当組合で無料配布しております。

準備ができたなら、土をスコップでプランターに入れます。

(2) 定植



- ① ポットに土がついた状態でプランターへ定植します。
一つのポットに複数種を撒き、芽が出た場合は、絡んだ根を引き千切らないよう、ほぐしながら一本ずつ均等に植えます。

幅60cmのプランターですと、2～3本が目安です。



- ② 定植後はプランター全体にジョウロで水やりをします。
水やりの際、散水シャワーなどで勢いよく掛けますと写真のように茎から折れてしまう恐れがありますので、土に優しく掛けてください。

(3) 定植後



- ① 小さめの支柱を苗の脇に差しておきます。
ある程度育ったら、茎折れ防止のためヒモや結束バンドで緩く結わえてください。



- ② 日当たりの良い場所へ移動させます。
強めの降雨が予想される場合は、軒下などに一旦避難させましょう。



- ③ 水やりは土が乾かない程度にしてください。
やりすぎますと、土の表面に緑色のコケが生えてきます。
生えてしまった場合は、フォークで土の表層を軽くほぐしてあげましょう。



- ④ この時期のゴーヤはとってもデリケートです。
葉を虫にかじられたり、風で茎が折れることも。
それでも必死にツルを伸ばし、支柱に絡まる様子は、見ていると応援したくなりますヨ！

<<育成編へ続く>>





育成

定植作業はいかがでしたか？

次は育成です。ネットの敷設が少し面倒ですが、緑のカーテンにすれば夏のエアコン代も抑えられて省エネになりますヨ。

用意するもの

- ・園芸用ネットとツル棚
※DIY次第で代用可
- ・園芸用ハサミ
- ・肥料または堆肥
- ・園芸用スコップ
- ・ジョウロ

場合によって必要となる物

- ・園芸用フォーク
- ・殺虫

～ 手順 ～

(1) ネットに絡ませる



ゴーヤのツルを園芸用ネットに絡ませます。
ここはあなたの創意工夫次第です！
立派なツル棚を買ってきても良いですし、有り合わせの物に絡ませてもOK。
ブロック塀やフェンスにネットを掛けただけでもいけますが、**ツルは思いのほか伸びますので、摘心（後述）しながら調整**しましょう。



こんなに小さかったのに…



まるで
緑の壁！

3カ月後



ゴーヤは成長スピードが速いので、水やりはこまめに行ってください。
プランター栽培でしたら、1日1回、夏場は2回行ってください。
成長が遅いな？と感じたら、追肥も行いましょう。追肥は化成肥料がおすすめです。

(2) 摘心



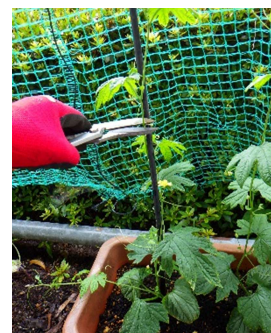
摘心は必ず1回は行いましょう。
ツルの育成や実の成りが良くなります。
本葉を5, 6枚残して親ヅルを切り落とします。
写真では摘心のタイミングが遅れてしまい、本葉が8枚ほどになりましたが、残す歯の枚数は変わりません。
2回目は、勢いのある子ヅルを3本ほど残し、残りの子ヅルは根元から摘心すると良いでしょう。
このパンフレットでは、2回目の摘心を忘れてしまいました☹



この辺で



チョコキン



他の苗も実施します

(3) 病害虫対策



葉に穴が？

病害虫対策はケースバイケースですが、特に注意するのは、定植後のダンゴムシです。

堆肥や汚泥肥料を混ぜた土にはダンゴムシが寄ってきます。

土壌改良の促進には益虫ですが、少ない葉っぱを食べつくす害虫でもあります。

防虫ネット、殺虫剤、プランターの場所移動ほか、定植後のダンゴムシには特に注意してください。

拡大



ダンゴムシにたかられている!?



定植後の苗には被害甚大☹



竹酢液で防虫&土壌ケア

<<収穫編へ続<>>





次はお待ちかねの収穫です！

特にこれと言った手順はありませんが、カメムシが葉と実に寄ってきやすいので気を付けましょう。

また、葉の裏や高所など意外な場所に実が成りますので、収穫前は全体をざっと確認してみましょう。



(1) 用意するもの

- ・手袋
- ・園芸用ハサミ
- ・高枝切りばさみ（切って掴めるもの）



(2) 方法

実がある程度大きくなり、成長が止まると熟成が進み、実が黄色くなります。

苦味と歯ごたえのあるゴーヤチャンプルーを作るなら、完熟前の緑色の物がおススメです。

カメムシが葉や実に寄ってきますので、うっかり触らないようにしましょう。



いかがでしたでしょうか？

ゴーヤは育成が早く、育てやすい野菜です。
また、栄養満点のゴーヤは、夏バテ予防や疲労回復の一助になります。

種も安価ですので、ご興味を持たれたらぜひ栽培してみましょう。