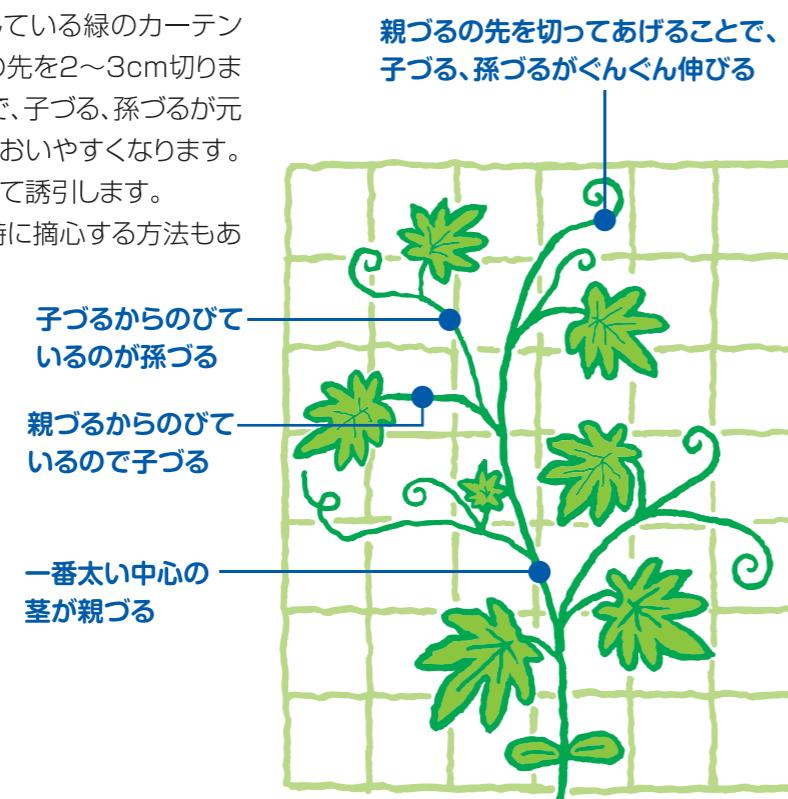


## 摘心(てきしん) 6月~8月

つるの先端が、つくろうとしている緑のカーテンの上端まできたら、親づるの先を2~3cm切りましょう(摘心)。そうすることで、子づる、孫づるが元気に成長し、ネット全体をおおいやすくなります。子づる、孫づるも必要に応じて誘引します。(親づるが40cmくらいの時に摘心する方法もあります。)

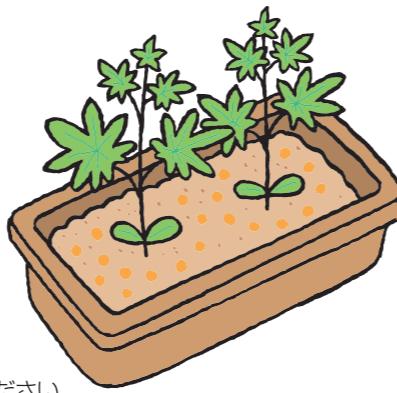


※ゴーヤの種は実が大きいものや小さいものなど用途に応じて選んでください。  
※異なる植物を混ぜて植えてもきれいです。

## 追肥(ついひ) 7月~8月

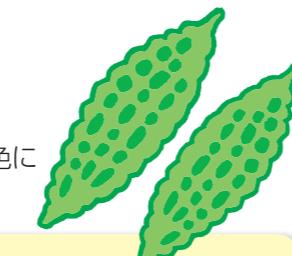
つるが伸び、大きく育つと、多くの養分が必要となります。7月中旬~下旬の雌花の一番花が咲いた頃を目安に、根元を避けて追肥します。その後も、実がなり始めたころから、3~4週間に1回ぐらい、定期的に追肥しましょう。液体肥料の場合は、即効性はありますか効果が続かないため、1週間に1回ぐらい追肥してください。グンとつるが伸びた時、葉の緑色が薄くなってきた時、つるがひよろっとしている時も、追肥が必要なタイミングです。肥料の与えすぎには注意しましょう。

※肥料は販売店でよく相談し、購入してください。



## 収穫 8月~9月

ゴーヤは、種まきをしてから約2カ月で収穫できるようになります。熟して黄色になる前に収穫しましょう。結実してから2~3週間ぐらいが食べごろです。



### ゴーヤの豆知識

ゴーヤはビタミンCが豊富で、加熱してもほとんど壊れない特徴があります。独特の苦み成分であるモモルデシンには、血糖値や血圧を下げる作用や抗酸化作用があるといわれています。

### 下ごしらえ

調理する前に、たて半分に切って、スプーンなどでワタと種を取り除きます。苦みが気になる場合は、薄切りにして水にさらす、塩でもむ、軽く湯通しするなどを行えば、苦みが和らぎます。

### 保存

たくさん採れてすぐに食べきれない場合は、スライスにした状態で冷凍したり、乾燥処理しておけば、長期保存ができます。

## 次年度に向けての準備

### 種とり 7月~9月

実の全体が黄色くなったら種をとりましょう。種をとるときは、よく熟した実の種のまわりの赤いゼリー状のものを洗い流し、風通しのよい場所で陰干しし、乾燥させたら、密閉容器に入れて、冷蔵庫などで保管します。

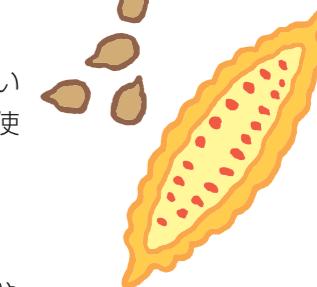


### 片付け

10月になり涼しくなってきたら、葉も黄色くなります。ネットにまきついている枯れ葉やつるをはずしましょう。ネットやプランターは翌年にもまた使えます。保管してとっておきましょう。

### 土

前の年に植物を育てていた土に同じ科のもの(例:ゴーヤの後にゴーヤやキュウリ、ヘチマなど)を植えると、連作障害が出ることがありますので注意しましょう。



## 病害虫について

ゴーヤは病害虫に強い植物ですが、まれに病気や害虫が発生します。病害虫は発生すると他の株にも伝染しますので、早急な対応が必要です。状況に応じて病变部を取り除くか、薬剤を散布してください。薬剤はなるべく環境にやさしいものを使いましょう。



### こんな病気に気をつけよう

#### うどん病

葉や花首がうどん粉をふりかけたように白くなる病気です。生育不良になり、花が咲かないなどの被害があります。

#### ベト病

葉が淡褐色に変わり、葉裏にはカビが生えます。主に下葉から発生し、徐々に上の葉に広がります。病葉は、雨が続いているとベトベトになります。

#### 灰色かび

葉や実に灰色のカビが生え、腐ってしまう病気です。

#### つる割病

下葉よりしおれ始め、茎に割れ目ができる病気です。

### こんな害虫がいます

アブラムシ、ハダニ、オニシツコナジラミ、花にはスリップスがつくことがあります。害虫によっては、専用の駆除剤が市販されています。また、晴れた日はアブラムシなどは牛乳で対応できます。

### 防虫溶液の種類

#### 木酢液、竹酢液

木炭や竹炭を作るときに出る煙を液化したもの。酢酸やフェノール類が主成分。

