

緑のカーテンの作り方

～目指せカーボンニュートラル～



市役所西庁舎で作ったカーテン。最大で約3℃室温が下がった。

秦野市役所環境共生課

2050年「カーボンニュートラル」に向けて

本市では、地球温暖化を防ぎ、市民共有の財産である「水とみどり」を未来へ引き継ぐため、令和3年第1回定例会（令和3年2月26日）の施政方針において、2050年にカーボンニュートラル※1を目指す「ゼロカーボンシティ」※2を表明しました。

緑のカーテンは、夏の強い日差しを遮ることで、室温の上昇を抑える効果が期待できます。

そのため、エアコンに頼りすぎることなく、自然の涼しさで夏を快適に過ごせ、省エネや、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素排出の削減にもつながります。

足元からできる取組みで地球温暖化を防ぎ、ゼロカーボンの実現にご協力ください。

※1 「カーボンニュートラル」

二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量から、植林などによる吸収量を差し引いて、合計を実質的にゼロにすること。

※2 「ゼロカーボンシティ」

2050年に温室効果ガスの排出量又は二酸化炭素を実質ゼロにすることを目指す旨を首長自らが又は地方自治体として公表された地方自治体のこと。

も く じ

- 緑のカーテンで省エネ 2
- 土づくり 2
- 種から育てる 2
- 苗を植え付ける 3
- いよいよ緑のカーテンに 4
- おすすめゴーヤレシピ 6

●緑のカーテンで省エネ

「緑のカーテン」とは、ゴーヤ、西洋アサガオなどのつる性の植物でできた自然のカーテンで、強い日差しを防ぐものです。

夏の暑い日に緑のカーテン越しに吹く風は、天然のエアコンのように涼しい風です。

冷房をあまり使わなくなることで、地球温暖化対策にもなります。

昨年、市役所本庁舎と西庁舎で実施した結果、室温が最大で約3℃下がる結果となりました。

ゴーヤは比較的病気にも強く、実は食べられるので収穫を楽しむこともできます。

●土づくり

①土をつくる

赤土・腐葉土を7：3の割合で混ぜる。ゴーヤは酸性の土を嫌うので、石灰を少し入れる。化学肥料も少し、すべてをよく混ぜてください。

土づくりを省きたい人は、市販の野菜用の土を使いましょう。

●種から育てる

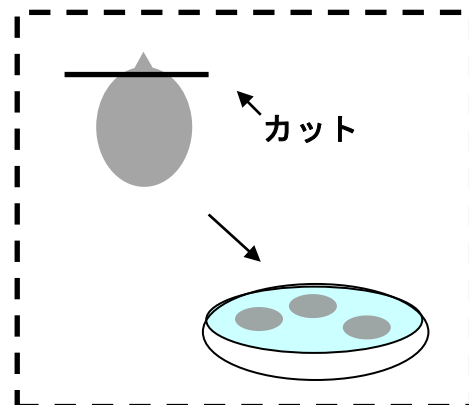
①種まき

ゴーヤの種は硬いので、種のとがった先を爪切りなどで切ってか

ら、脱脂綿などを敷いた皿に水を入れ発芽させる（卵パックに土を敷き、その中に種を入れてもOK）。

※種を切るときは、種の中の緑の部分まで切らないように注意してください。

※水の量は、種が顔を出す程度まで、また皿は新聞紙等で光を遮ると発芽しやすいです。



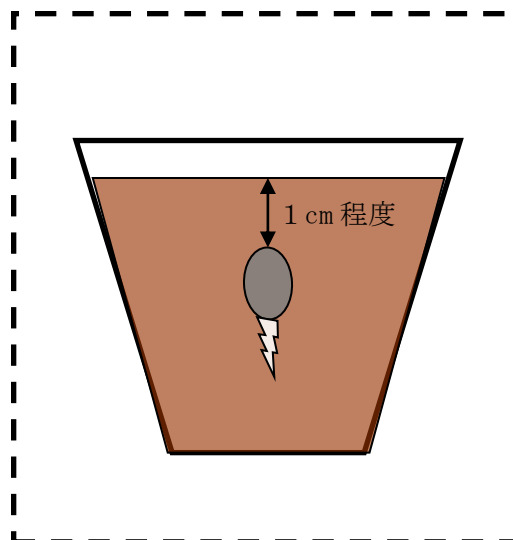
発芽の目安は5日間～2週間程度（諦めないことが大事）

② 苗を作る

種から白い芽がでてきたら、土を入れたポットに指などで穴を開けて、種を2・3粒点まきし、土をかぶせる。

※種は芽が下になるように植えてください。

25～30℃が適温



③ 植え付け準備

本葉が2～3枚出てきたら、育ちの悪いものははさみなどで切りましょう。本葉が4～5枚になったら苗の完成。

● 苗を植え付ける

① まずはプランターを準備する

プランターの容量は30リットル以上。水はけを良くするため、プランターの底に赤玉土か鉢底石などを入れ、その上に土をプランターの8割ぐらい入れましょう。

②プランターに植え付け



苗の根元の土をくずさないようにそっとポットからはずし、プランターへ植えてください。

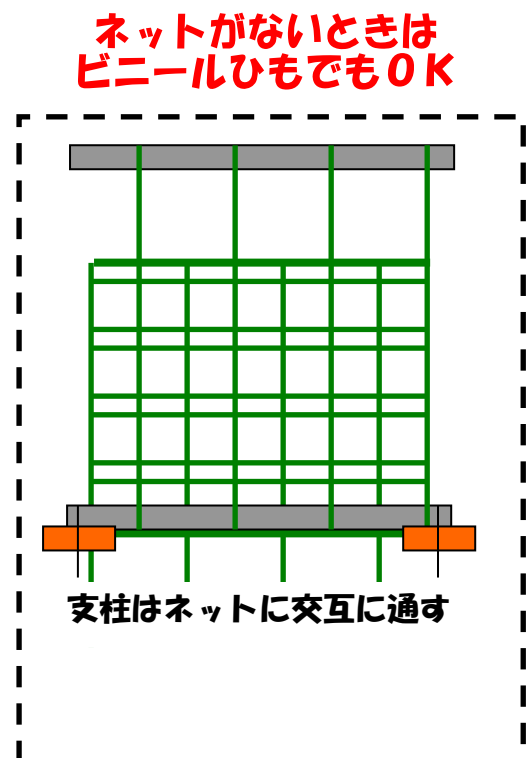
隣の苗との間隔は30センチぐらいあけ、支柱を立て、苗とやさしく結ぶとよいでしょう。

●いよいよ緑のカーテンに

①ネットをはろう

グリーンカーテン用のネット（2メートル四方ぐらい）の上端と下端に支柱を取り付けます。

上の支柱はベランダなどに固定し、下の支柱をプランター脇に置く。下の支柱をレンガなどで結んだり、ネットの脇を固定したりすると安心です。



②つるを誘導

本葉が5～7枚になったら、つるの先端を摘み取り、わき芽を伸ばします。わき芽が伸びてきたらネットに絡ませましょう。

つるは上に伸びる性質があるので、横に広げるようし、つるの巻き付が弱いときには、ひもなどでネットにゆるめに固定してください。

③元気なカーテンを作るために

水は、朝の涼しいうちにたっぷりと与え、気温が高く葉がしおれているときは夕方水を与えましょう。

肥料は月に1・2回。化学肥料を根元から離して与えてください。



あとは収穫を待つばかり

おすすめゴーヤレシピ

☆ ゴーヤチャンフルー (4人分)

- ・豚もも肉・・・200g
- A {
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・酒・・・小さじ2
 - ・片栗粉・・・大さじ1
- ・ゴーヤ・・・200g
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・木綿豆腐
- ・もやし
- ・卵
- ・にんにく
- B {
 - ・砂糖・・・小さじ1
 - ・しょうゆ・・・大さじ1・1/2
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・かつお節・・・2袋(6g)



作り方

- ①豚肉を5cmに切り、下味としてAを混ぜておく。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除き、3mmの厚さの半月切りにして、塩をふって混ぜ合わせしばらく置いておく。
- ③②のゴーヤに熱湯をかけ、水気を切っておく。
- ④にんにくをみじん切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、④のにんにくを入れて焦がさないように炒める。
- ⑥①の豚肉を加え、火が通ったら③のゴーヤを入れて炒め合わせる。もやしを入れてさらに炒める。
- ⑦しんなりしてきたら、豆腐をくずし入れてBで調味し溶き卵を流し入れ、仕上げにかつおぶしをふる。



☆ ゴーヤのナムル (4人分)

- ・ゴーヤ・・・200g
- ・もやし・・・200g
- ・にんじん・・・25g
- ・にんにく(すりおろし)・・・少々
- ・白ごま・・・大さじ1
- A {
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・みりん・・・小さじ2
 - ・ごま油・・・大さじ1
- ・一味唐辛子・・・適宜

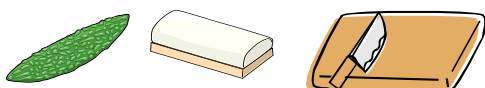
作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除き薄くスライスする。熱湯でさっと茹で、水にとって水気をしぼる。
- ②もやしは熱湯でさっと茹で、ざるにとり、水気を切って冷ます。
- ③ボールに①のゴーヤ、②のもやし、Aの調味料、にんにくを入れて和え、白ごまをふる。
- ④好みで一味唐辛子をふる。



★ゴーヤかまぼこの わさびマヨネーズ和え（4人分）

- ・ゴーヤ・・・120g
- ・かまぼこ・・・1/2本
- ・塩・・・小さじ1/3
- A {
 - わさび漬け・・・大さじ2
 - マヨネーズ・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 酒・・・小さじ1



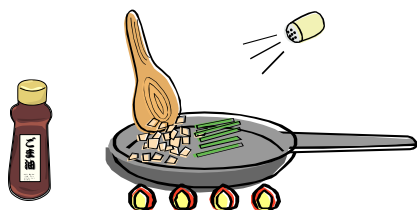
作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除き薄くスライスし、熱湯でさっと茹で、水にとって水気をしぼる。
- ②かまぼこは短冊切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、①のゴーヤと②のかまぼこを加えて和える。



★ゴーヤと桜えびの炒め物

- ・ゴーヤ・・・240g
- ・塩・・・小さじ1
- ・桜えび（乾燥）・・・8g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・ごま油
- A {
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 塩・・・小さじ1

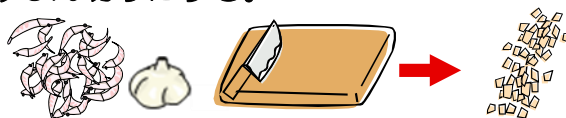


作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除き、3mm厚さの半月切りにし塩をふってよくもみ、さっと水洗いしてからざるにあげて水気をしぼる。



- ②桜えびは細かく刻み（そのままでも）、にんにくはみじん切りにする。



- ③フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら桜えびとゴーヤを加えて強火にし、火が通ったらAで調味する。

その他レシピ集(HP参照)

- E・レシピ(<http://erecipe.woman.excite.co.jp/food/vegetable/yasai/1542/>)
- キッコマン(<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/nigauri02.html>)
- クックパッド(<http://cookpad.com/category/1311>) など

「塩+砂糖もみ」+「下ゆで」で苦味OFF！！

- ①2mm程度の厚さに切ったゴーヤを、塩+砂糖でよくもんで10分程度置く。
 - ②①の処理をしたゴーヤを、そのまま熱湯に10秒程くぐらせる。
- ※ほど良く苦味を残したい場合は、塩もみだけでGOOD！