

ニガウリの栽培

①はじめに

ニガウリはウリ科の一年生つる性作物で、東インド・熱帯アジアが原産とされている。「レイシ」や「ゴーヤ」とも呼ばれ主に沖縄や西南暖地で栽培されていましたが、近年は特徴のある姿形とビタミンを多く含み、苦味やコリコリした食感から夏の健康野菜として全国で注目されています。病害虫の心配がほとんどなく比較的簡単に栽培可能で、高温期に分枝・伸長性が旺盛なことから、最近ではヒートアイランド現象を和らげる目的の壁面緑化「緑のカーテン」としても活用されています。果は薄くスライスして「酢味噌和え」や「漬物」、そして沖縄の郷土料理である豚肉と卵とで炒めた「ゴーヤチャンブル」など多彩な料理に用いられる。また、あばしゴーヤは、沖縄でアバサー(ハリセンボン:ふぐの仲間)という魚に形が似ていることからこの名前がついた。



ニガウリのアーチ栽培

②品種

従来からの「沖縄長れいし」をはじめ、ズングリした形が特徴の「あばしゴーヤ」、また皮の色が白い「白大長れいし」など数種類あり、中でも節ごとに揃いの良い果を付ける「F1節成ゴーヤシリーズ」がオススメ。23cm~32cmまでの4つのサイズの品種に改良されていて、市場や直売所・消費者のニーズに合った品種選定が可能である。どのタイプも苦味が控えめで、収穫量も多い。



沖縄長れいし

あばしゴーヤ

白大長れいし

節成ゴーヤ300

③圃場準備

定植30日前に完熟堆肥を10a当たり2~3t投入し、深耕により耕土を確保して滞水しないよう水はけの良い圃場を作る。酸性土壤は不向きのため、苦土石灰90Kgを施してpH6~7程度に矯正しておく。分枝・伸長性が旺盛なので、元肥を中心とした肥料設計が不可欠。緩効性肥料を主体に10a当たり成分量でN25Kg・P30Kg・K25Kgを予め施し、地温確保のため定植15~20日前にうね立てとマルチ張りを行なう。

④播種~育苗

「ニガウリ」の種子は種皮が硬く厚いので、4時間程度ぬるま湯(30~35℃)に浸け、ポット育苗の場合は3月に9cmポットに3粒程度を播種し1.5cm程度に覆土する。28~30℃の育苗温度で、夜間は20℃を保つ(10℃以下では低温障害があるので)。発芽するまでの期間は乾燥に注意し、土壤水分を切らさないように灌水する。その後、本葉1~2枚の頃に1本立ちにする。



ニガウリの種子

⑤定植

本葉4~5枚程度の苗を定植し、大苗は活着不良となるため注意する。株間250cmでマルチに定植穴を開け、定植2日前までに植え穴に充分な灌水をしておく。地温確保のため定植はできる限り午前中に行い、定植後に根元灌水する。西日本の平坦地では4月下旬~5月上旬が定植適期で、初期はホットキャップ等を利用して北風対策を行なう。

[畠幅300cm、定植本数100~150本/10a]



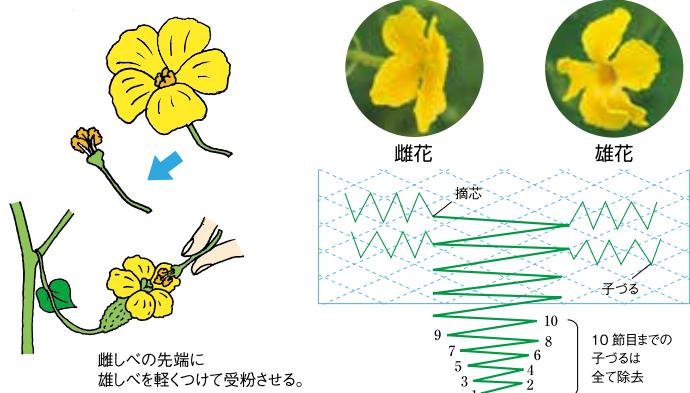
定植後の様子

⑥活着促進

根の伸長を促すため、巻づるが発生するまでは地温を下げる様に注意し、こまめに灌水を行ない、活着までに1~2回液肥500倍を灌注する。親づるの長さが30cm程度に伸びたらネットに誘引し、親づるの伸長を促進する。

⑦整枝・交配

10節以下の子づるは必ず除去し、親づるは18節で摘芯を行って上部3~4節の子づるを上向きに誘引する。訪花昆虫が少ない場合、晴天の日に雌花が開花する早朝に受粉させ、確実な着果と成りくせをつける。



⑧収穫

良果を連続的に収穫するために、1回目の追肥を草丈50cm程度の頃に株元に少量施し、2回目以降は果が肥大し始めた頃から敵の肩や通路辺りに数回施す。

水分が切れないように心がけ、盛夏期は樹勢が強くなり過繁茂による白果・曲がり果の発生が多くなるので、枝や葉の整理を行い果に光が当たる様にする。開花後20日程度で果が膨らみ、着色して色が鮮やかになるので、形が整った若い果をハサミで収穫する。穫り遅れると果はやがて黄色から橙色に変色し、完熟すると果皮が破れ、中から赤く熟した種子が露出する。

緑のカーテン

3つの効果

- 夏場の強い日差しを遮る効果
- 葉からの蒸散作用で冷却効果
- 視覚(緑色)による涼感効果

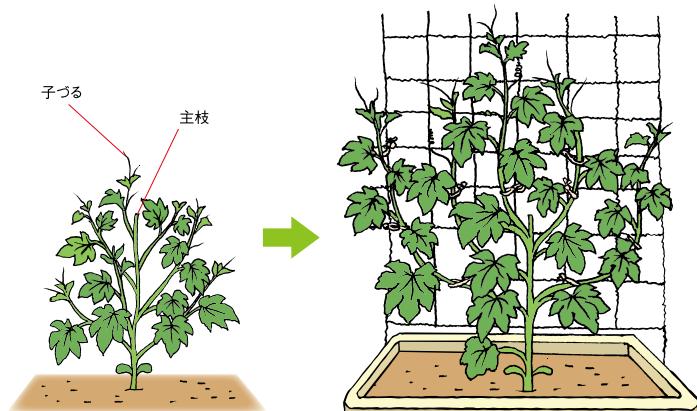
→ 節電効果



栽培のポイント

- プランター栽培(65cm)で1~2本、花壇栽培は株間40~50cm定植
- 本葉6~7枚で摘芯を行い、子づる5~6本をネットに誘引する。
- 定植後2週間に1回追肥(NPK888肥料)をプランターでは10g/m²、花壇では30g/m²が目安。

ニガウリのカーテン



ゴーヤジュース

材料 (2杯分)

- ゴーヤ(苦瓜) 約30cm
1 / 2本
バナナ 1本
牛乳 400cc
ハチミツ お好みで

詳しくは…



QRコード



コツ・ポイント

苦味が嫌いであれば、お好みでハチミツを加えるとマイルドになります。

撮影協力

福岡市 主婦 K-Tさん