

ゴーヤー(ニガウリ)(ウリ科ツルレイシ属)

野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

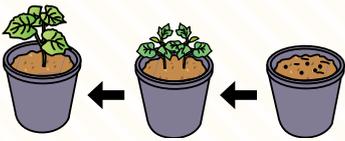
【品種】 果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短大型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

【畑の準備】 日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

【苗作り】 種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5〜6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1〜2枚の頃に1本に間引き、本葉3〜4枚の頃に植え付けます(図1)。

【植え付け】 条間80〜90cm、株間80〜100cmに植え付けます(図2)。

図1 苗作り



【支柱立て】 つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさん果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親つるを4〜5枚で摘心し、脇から出る子づるは5〜7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

【追肥】 果実がなり始めたら、月に1〜2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

【収穫】 開花後15〜20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄ぐさいだい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図3 支柱立て

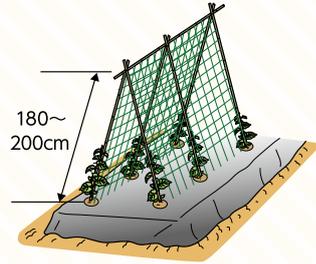
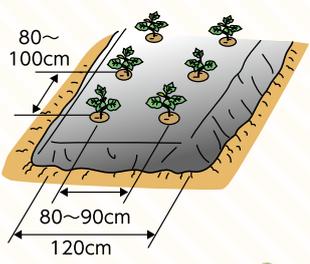


図2 植え付け



栽培計画	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ホットキャップ栽培			○	△			①					
露地早熟栽培			○	△	△		①					

○ 種まき △ 植えつけ △ ホットキャップ被覆 ① 収穫

＜摘心＞
しっかりと収穫量を確保したい場合は、やはり摘心してつる管理をすることをおすすめします。つるを放任すると過繁茂になり、実がつきすぎて大きくなり、実が割れるだけ上の方に元気がいい子づるを2本伸ばし、それ以外のわき芽は摘み取りましょう。

＜水やり＞
土の表面が乾いてから、たっぷり水を与えます。午前中の気温が上がる前に水をたっぷり与えましょう。水切れになると花が弱り、花に水がかかると実をつけなくなるので、水の管理には注意しましょう。

沖縄地方の代表野菜ゴーヤー(ニガウリ)は、苗作りのときの温度に気をつければ、南の地方でなくても簡単に栽培でき、真夏の日差しを遮るためのグリーンカーテンとしても活躍します。ゴーヤーチャンプルのような炒めものだけでなく、揚げ物やサラダにしても美味しく食べられます。

JAグリーン津店が
「ゴーヤー栽培のポイント」
教えます!

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城博一