

夏ばて防止に効くニガウリ



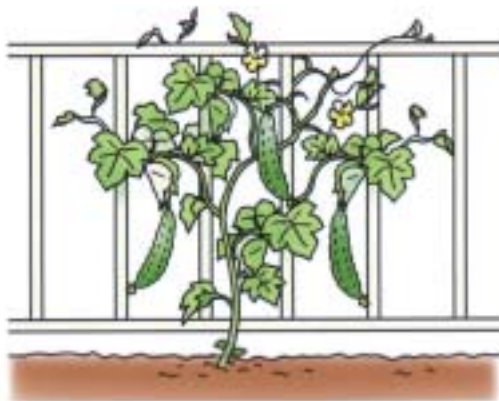
今や夏の健康野菜として人気が高まっているニガウリ。家庭菜園でも愛好者が増えてきました。ゴーヤー、ツルレイシとも呼ばれるニガウリは、熱帯アジアが原産です。日本では、沖縄県や九州南部で古くから根づきましたが、最近は温暖化の影響のせいか適地が北上しています。主な食べ方は、ゴーヤーチャンプルーや天ぷらですが、おかかを掛けて酒のつまみにしたり、細かく刻んでリンゴジュースと一緒にミキサーに入れてジュースにし



種子の一部に傷をつけて、一昼夜吸水させる



苗床は夜温25～28度を保つように保・加温する



フェンスを利用して絡ませてもよい

たりと、工夫して楽しめます。品種は中長、短果、白色果など、いろいろ出回ってきたので、カタログなどを参考に、早めに種子の手配をしてください。暑さによく耐え、強健で育てやすく、夏から晩秋までたくさん収穫できるのが特徴です。しかし、高温性で、発芽適温は28～30度なので、早まきするにはビニールトンネルで保・加温が必要です。また、種皮が堅く、発芽力が弱いので、まく前に種子をペンチで挟み、種

皮に傷をつけて吸水しやすくする必要があります。苗を買い求める場合も、十分暖かくなってから畑に植えることが大切です。初期の育ちは極めてゆっくりですが、気温の上昇とともに細いつるがよく伸びますので、支柱は早めに立てます。フェンスに絡ませたり、ネットやひもに誘引できることから、最近は省エネ対策で、建物の南側の壁に沿うように仕立てる事例もよく見られるようになりました。つるはよく絡みつくので、誘引は初期につ

るし上げると、込み合わないように配置するだけなので簡単です。夏に入ったら開花後15～16日、盛夏には12～13日、秋には25～30日ぐらいで収穫適期になります。果実の先端にある、花おち部の黄変が始まらないうちに収穫することが大切です。取り遅れると品質を大きく損ねます。

板木技術士事務所

●板木利隆