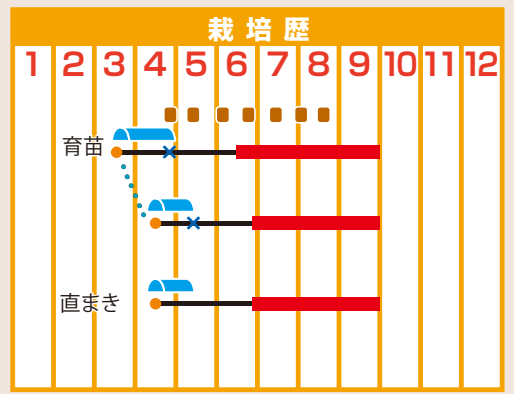


ゴーヤの育て方

暑さが大好きな高温性の野菜で、夏にきわめて旺盛な生育をします。病気にはめっぽう強く作りやすい野菜です。苦みの成分は胃の調子を整え食欲を増進し、血糖値を下げる作用もあるといわれます。疲労回復に役立つビタミンC、カロテンも豊富で、まさに夏バテ予防野菜です。



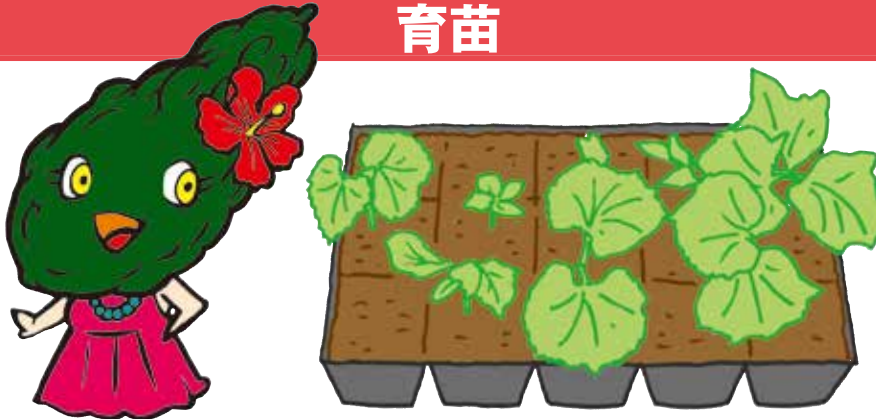
●...タネまき ×...定植 ■...収穫
 ■...ビニルトンネル ●...種まき適期 ■...肥料やり

容器	株数	植え方	一回の肥料
標準プランター	4	2条	40g
発泡スチロール箱	1	—	15g
深型菜園プランター	3	1条	20g
ジャンボプランター	6	2条	40g

【肥料】
 定植時に元肥を条溝施肥、以後同じ場所に20日おきに6回追肥します。

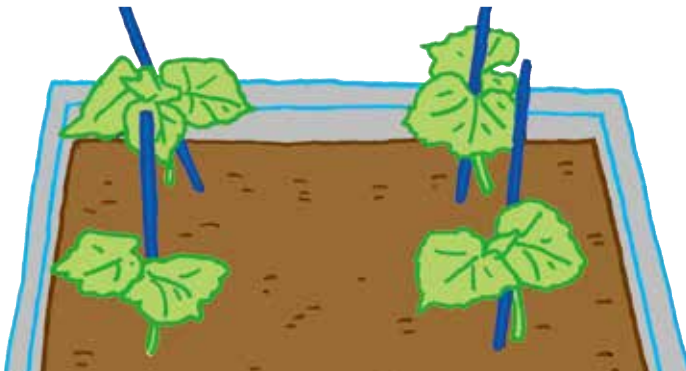
【品種】
 細長く苦みの強い「さつま大長れいし」、短太型の「太れいし」、耐暑性強く栽培しやすい「島さんご」、白くて苦みの少ない「白れいし」など。

育苗



4×5cmのセルトレイにひと穴1粒ずつタネまきし、タネが隠れるくらいに土をかぶせる。発芽まで25度前後に保温し、発芽後は夜間20℃以下にならないよう保温して育苗する。

定植



本葉2~3枚の若苗を定植します。これは若苗の方が根に活力があり、定植後の苗の活着がよいからです。活着後は水やりを控えめにし、根が水を求めて広く張っていくようにします。ゴーヤは根が強いので、多少の乾燥には耐えます。ただし与え過ぎは禁物ですのでご注意ください。定植後は株間を20cmとり、仮支柱を立てて倒れないようにします。

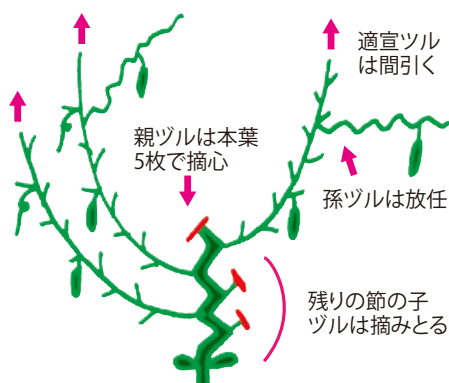
支柱立て



定植後早めに本支柱を立てます。9号は地なら円形の支柱であんどん作りにします。深型標準プランターなどはキュウリなどと同様の支柱をたてます。150~160cm前後の長めの支柱が良いです。

整枝

元気な子ツルを3本のばし、支柱に誘引



ゴーヤの花

ゴーヤの雌花ははじめから花の付け根が果実の幼果になっています。雌花が咲いたらできるだけ雄花の花粉を雌花の柱頭にこすりつけて人工授粉します。



収穫



開花後14日くらいで収穫。品種特有の長さよりやや短いうちに若どりする。こうすると樹が疲れず、多収になります。茂ったツルの中に果実が有るのに気付かず見過ごして黄色く色づき、過熟になってしまうことがあるので注意します。老化したら下葉は早めにとって株を清潔に保ち、風通しをよくします。