

おすすめ植物

“緑のカーテン”といえば『ゴーヤー』。
見て楽しむなら、『アサガオ』、『フウセンカズラ』。
大きなカーテンを作りたいなら、
葉が厚く大きく育つ『ヘチマ』がおすすめです。



ゴーヤー

害虫の被害も少なく初めての方でも比較的簡単に育てられます。
葉は手のひらサイズになり、カーテンとしても最適です。
実はビタミンCを多く含み、苦み成分が夏バテに効くとも言われています。
代表的な種類がいくつかありそれぞれ特徴があります。

いろいろなゴーヤーの種類

- ①あばしゴーヤー…太くてずんぐり・肉厚で苦みが少ない
- ②長れいし……………細くて長い・独特の苦みあり
- ③中長れいし……………①と②の中間の形・苦みは①より強い
- ④太れいし……………小振り・味は市販のものに近い
- ⑤白れいし……………白くて小振り・苦みが少ない



ヘチマ

ゴーヤーと同じウリ科の植物です。実は繊維質が多いため“たわし”や“ヘチマ水”としての利用が知られていますが、完熟前の若い実は、柔らかく食べることもできます。



アサガオ

生育が旺盛な“西洋朝顔（ヘブンリーブルー）”や“琉球朝顔（宿根アサガオ・ノアサガオ）”がおすすめです。
ただし、琉球朝顔はとても生命力が強く容易に周囲に広がってしまうので、近隣にはみでることのないよう注意が必要です。



フウセンカズラ

生育も良く、手間もかからないので初心者向きです。
紙風船のように膨らんだ緑色の実をつけます。
茶色に熟した実の中には可愛らしい白いハート模様（黒地）の種ができます。



この他に
・ブドウ(おすすめ品種：マスカットベリー-A)
・オキナワスズメウリ
・パッションフルーツ
・オカワカメ
・ツルムラサキ
なども育てやすくおすすめです。
オカワカメ、ツルムラサキはどちらも葉を茹でて食べることもできます。



楽しみ方

緑のカーテンのいろいろな楽しみ方をご紹介します！

家族で楽しむ

我が家では緑のカーテンによって家族で楽しむアウトサイド・リビングのような空間ができました。



休みの日にはちょっと遅めの朝食をそこで食べたり、知人の子供が遊びに来たときは木漏れ日の中でプールを楽しむことができたため、遊びに来

た子供たちも大喜び。
緑のカーテンが街の喧騒を忘れさせてくれて、たとえ暑い日でも見た目に清涼感を与えてくれます。

食べる楽しみレシピ集は次のページを見てね！

リースをつくる

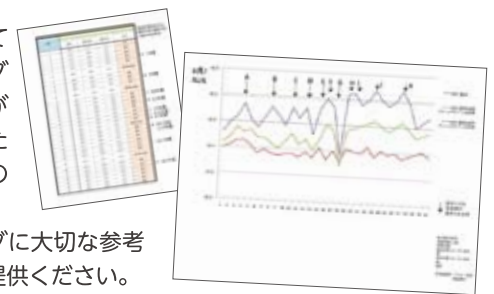
オキナワスズメウリは、直径2センチ位の小さな球形の実をつけ、緑色や赤色に白い縞模様が入りとても可愛いです。
枯れたツルを使い、松ぼっくりやリボンと一緒に飾り付けると素敵なリースになります。



効果を記録する

自分が何らかの形で地球温暖化の防止に役立ちたい！という方も最近では増えているのでは？！そんな方は記録を取ってみましょう。温度や電気代の記録を取ると、どのくらい省エネできたのか、緑のカーテンの有無の比較・前年度比較等ができます。
市販の温度計を使い、知りたい部分の温度を測ります。そ

れを記録して1ヶ月経つとグラフの出来上がり。もうあなたもプチ研究者の一人です。
サポートクラブに大切な参考資料としてご提供ください。



たわしをつくる



鍋でヘチマをやわらかくなるまで(20～30分)煮て、皮をむき、種を取り出します。
天日で乾燥させればできあがり！

ヘチマ水をとる

よく洗って乾かしたペットボトルなどを用意します。
ヘチマの茎を根元から50～60cmのところを斜めに切り、容器の口へ差し込みます。ごみ等が入らないように差し込み口をラップなどで包んでおきましょう。ひと晩でヘチマ水が採れます。
採ったヘチマ水は化粧水として使えます。冷蔵庫で保管し、約1週間以内に使い切るようにしましょう。

