

緑のカーテンで

すてきな

エコライフ

緑のカーテンの作り方

おいしい
ゴーヤスイーツの簡単レシピ



緑のカーテンガイドブック

緑のカーテンで
すてきなエコライフ

発行

名古屋市環境局環境活動推進課
名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
TEL:052-972-2662 FAX:052-972-4134



環境に配慮し、古紙パルプを含む再生紙と
ベジタブルオイルインクを使用しています。

平成27年3月

緑のカーテンで暮らしにうるおいを

緑のカーテンを知っていますか？
緑色をした布製のカーテンのことではありません。
使う場所は窓の外、アサガオやゴーヤのようなつる性の植物による自然のカーテンのことなのです。

緑のカーテンは、地球にやさしいカーテンです。

夏の暑い日に日差しが部屋に入るのを防いでくれるから。

部屋が涼しくなるので、クーラーを使わずに過ごすことができます。地球温暖化の原因となるCO₂の量も減らせます。

緑のカーテンは、暮らしにうるおいを与えてくれるカーテンです。人は緑色を見るとリラックスできると言われています。緑が近くにあると、それだけで心が安らぐのです。

地球にやさしくて、暮らしにうるおいを与えてくれる、緑のカーテンですばらしいと思いませんか？

ウンとうなずいたあなた、さっそく緑のカーテン作りをはじめてみましょう。きつと、すてきなミニライフが待っています。



緑のカーテンが

地球にやさしい 3つの理由

やさし 01 室内への 日差しをさえぎってくれるから

緑のカーテンは部屋に入ってくる日差しを大幅にさえぎることができます。そのため、室内の温度の上昇を防いでくれるのです。

やさし 02 壁や地面の温度上昇を おさえてくれるから

建物の壁や建物の周りにある地面は、日差しによって温められ、さらにその熱によって周りの温度も上がってしまいます。緑のカーテンは、日差しをさえぎることですうした温度の上昇を抑え、暑さをやわらげてくれるのです。

やさし 03 蒸散作用で 温度を下げてくれるから

植物は、根から吸い上げた水分を葉から外へ排出します。これを蒸散作用と言います。その際、周りの熱を奪い、空気の温度を下げてくれるのです。

日差しをさえぎり、
周囲の温度を下げてくれる
緑のカーテン。その裏側には
ひんやりして、涼しく感じます。



栽培スケジュール

	ゴーヤ	アサガオ	
	開花	種まき	
3月			
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			

緑のカーテンはゴーヤのほかにも、さまざまな植物で作ることができます。主だったものをリストアップしました。ぜひチャレンジしてみてください。

1年で結ぶ1年草

アサガオ ツルマメ
キュウリ ヘチマ
ヒョウタン インゲン
ヒルガオ カボチャ
フウセンカズラ

落葉の多年草

クレマチス フジ
キウイ

常緑の多年草

カロライナジャスミン
トケイソウ
ツルニチソウ

STEP 7 実を収穫する

夏になるときれいな花を咲かせます。また、雌花には実がなり結実して2〜3週間で食べ頃となります。収穫しておいしくいただきます。

STEP 8 種を取る

涼しくなってきたら、種を取り、風通しのよい冷暗所で乾かします。乾いたら手のひらですつとこすつて、汚れを落としましょう。保管しておいて、次の年は種から育ててみては。

STEP 1 土を作る

小粒の赤玉土と腐葉土を6対4の割合で混ぜ、肥料を追加して土は完成。深さ30センチほどのプランターに入れます。土は市販の培養土を使ってもOKです。

緑のカーテンの作り方

ゴーヤ

レッツトライ!

緑のカーテンに使う植物は、ぐんぐん生長し、栽培も簡単なゴーヤやアサガオなどのつる性植物が最適。ヨシズと同じように日陰を作ってくれます。ここではゴーヤの作り方を紹介します。

STEP 6 摘芯(てきしん)する

葉が5〜6枚になったら本つるの先端を摘みましよう。これを「摘芯」といいます。摘芯することですくすく伸びる雌花が咲きやすくなります。

STEP 4 水をやる

苗の植え付け直後は底から水が抜けるほどたっぷり、2〜4週間は土の表面が乾いたらたっぷり、1カ月後からは1日1回たっぷり、と、水やりをしましょう。
※1カ月後以降も状況によって1日2回の水やりが必要になります。

STEP 3 苗を植える

ひとつのプランターに2株が目安。植え付けの間隔は30センチ程度です。日当たりと風通しのよい場所で栽培しましょう。

STEP 2 種をまく

種は土にまく前、ひと晩水につけた後、ビニールポットに2〜3粒まきます。種が隠れるほど土をかぶせ、水をかけましょう。水やりは毎日してください。※初めての人は種まきの工程を、苗植えからはじめていただくのが簡単です。

用意するもの

全て園芸店やホームセンターなどで入手できます。

種

3月ぐらいから店頭に並びます。



苗

4月から6にかけて販売されます。



土(培養土)

植物に合ったものを選びましょう。



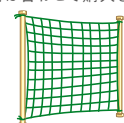
肥料

緑のカーテンを大きく育てるために必要。



ネット

設置する場所に適したものを選びましょう。支柱が必要な時は合わせて購入を。



ビニールポット

種まきに使用します。



プランター

なるべく容量の大きいものを選びましょう。



鉢底石

プランターの底に敷きます。根が枯れるのを防いでくれます。



緑のカーテンは楽しさいっぱい



緑のカーテンのよいところは、単に家の中や周りの温度を下げてくれることだけではありません。食べたりの、遊んだり、収穫した花や実を使っていろいろと楽しめるのも、その魅力です。そんな緑のカーテンのさまざまな楽しみ方を紹介します。

healing /

ヒーリング

緑色には、緊張感を和らげてくれるリラックス効果があります。水やりなど、普段からこまめに手入れをするなど、身近に触れ合うとよいのでは。また、目にやさしいとも言われているので、目の疲れを感じている時はじっと眺めてみてはいかがでしょう。緑のカーテンが近くにあるだけで、きつと心が癒やされるはずです。



nature /

ネイチャー

自然と触れ合うことができるのも緑のカーテンの魅力のひとつ。例えば、夏休みの宿題としてアサガオの観察日記をつけてみては。チョウやテントウムシなど、寄って来た虫を捕まえるのも子どもたちにとって楽しみのひとつかもしれません。自然が身近にあることで、知らず知らずのうちに、その大切さを学ぶことができるでしょう。



gardening /

ガーデニング

緑のカーテンが活躍する期間は春から秋にかけて。枯れてしまったらその役目は終わります。でも、プランターやネットなど、冬場も使えない手はありません。パンジーやサヤエンドウにホウレンソウなど、秋から春にかけて咲く花や実をつける野菜を育ててみてはいかがでしょう。1年中、緑を身近に感じる暮らしが楽しめます。



craft /

クラフト

花や葉、種を使って、さまざまなクラフト体験をしてみませんか。押し花を作ったり、アサガオの花をしおりにしたり、アサガオの花を絞った色水で布や和紙を染めたりしてはいかがでしょう。種や葉を使うクリスマスリースなどの工作にも、ぜひチャレンジしてみてください。どんな作品ができるかな？



Interview /

インタビュー

緑のカーテンの輪を広げたい

山下保育園(守山区) 園長 竹内 もと子さん

当園で緑のカーテンを作りだしたのは5年ほど前のこと。南向きの園舎には日ざしがいっぱい降り注ぎ、ポカポカ暖かいのですが、さすがに夏は暑すぎるので、チャレンジしてみようということになりました。最初の年には5種類の植物を育ててみましたが、カボチャが病気にかかってしまい、穴あきのカーテンに。これには園児たちもがっかりでした。「失敗の原因は欲張っている」と育て過ぎたからでは」という反省から、次の年はゴーヤやアサガオ、オシヤンバ(琉球アサガオ)の3種類にしばたら、これが大成功。保育室3部屋分の立派なカーテンが完成しました。

おかげで保育室の温度が下がり、冷房を使わずに過ごすこともなくなりましたが、

cooking /

クッキング

ゴーヤはちょっと苦みがありますが、おいしく食べることができます。親子で簡単に作れるおやつレシピを紹介します。

ゴーヤ入りクッキー



ゴーヤペーストが入ったクッキー。サクッとしていてほろほろ柔らかな食感です。酸味と苦味がなくなっていて、とても食べやすくなります！

- 材料 (30~40枚分)
- ゴーヤ.....1/3本
 - 塩.....適量
 - 生クリーム.....小さじ2
 - バター.....30g
 - 砂糖.....30g
 - 薄力粉.....120g
 - ベーキングパウダー.....小さじ1
 - 打ち粉.....適量

- 作り方
- 1 ゴーヤはワタと種を取り除き、薄切りにする。ボウルに入れて、塩をまぶしてしばらく置く。しんなりとしたら水気をよく絞る。
 - 2 鍋に湯を沸かし、①を入れてサッと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
 - 3 ②・生クリームをフードプロセッサーに入れて回す。途中、ゴムべらで身を寄せながら、ペースト状になるまで回す。
 - 4 ボウルにバター・砂糖を入れてクリーム状になるまで、泡だて器で混ぜる。
 - 5 ③の①を加えて混ぜ、Aを加えてゴムべらでさっくりに混ぜ合わせる。ひとたままりになつたらビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
 - 6 打ち粉を敷いて生地を伸ばし、好きな型で抜く。
- オーブンシートを敷いた天板に並べ、170度で10~12分ほど焼く。

ゴーヤーチップス



パリパリで苦みも少なく、子供でもお菓子感覚で食べられます。大人はおつまみにもなります。

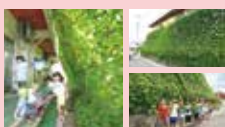
- 材料 (作りやすい分量)
- ゴーヤ.....中1本
 - 片栗粉.....適量
 - 揚げ油.....適量
 - ハーブソルト、スパイスソルトなど.....適量

作り方

- 1 ゴーヤは真ん中で半分に切り、スプーンでワタと種を取り出す。スライスで薄切りにする。
- 2 ビニール袋に片栗粉を入れ、①を少しずつ入れて片栗粉をまぶし、余分な粉をはたき、180度で熱した油に②をいれ、カリッとなるまで揚げる。
- 3 バットにあげて、ハーブソルトかスパイスソルトをふる。



山本 理江 (やまもと まさえ)
管理栄養士、フードコーディネーター。名古屋市の乳幼児健診、健康づくり、介護予防など各種事業をサポート。特定健診対象者向け料理教室講師も務めた。



表紙と1~2ページの写真は、いずれも山下保育園の緑のカーテンです。園児たちは緑のカーテンと身近にふれあえる園での生活を思いっきり楽しんでいます。

緑のカーテンの効果はそれだけではありません。収穫したゴーヤでハンバーグ作りに挑戦したり、アサガオの花を使って色水遊びをしたり、ゴーヤのつるでクリスマスリースを作ったり、集まってくる虫を捕まえたり。園児たちは、自然と触れ合うことの楽しさや大切さを学んでくれているようです。

いいことだらけの緑のカーテン。もはや当園にとつてなくてはならない夏の風物詩です。せっかくなので、当園だけで作っているのはもったいないと思いませんか。ということとで、園児のご家庭や地域の方々にも種を配って、緑のカーテン作りを呼び掛けています。緑のカーテンの輪が広がり、街中が緑でいっぱいになったらいいですね。