

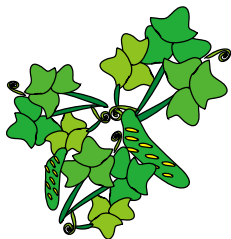
# トーホテックかわらばん

2010年 春号

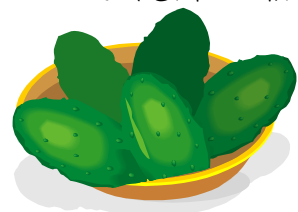
## ゴーヤを2倍楽しもう！

今年育てる作物の1つにゴーヤはいかが？ゴーヤチャンプルで食べるだけでなく、色々な利用方法があります。

(現代農業 2004年3月号)



ゴーヤはインド原産のウリ科の植物。熱帯植物の一種なのだろうが、本州全域で広く栽培されている。そして、北海道でも一部の地域を除き栽培可能ということなので、挑戦してみる価値はありそうだ。(旭川でも栽培していると聞いたことがあります)



### < 栽培方法 >

タネで育てると収穫が秋ごろになってしまうので、苗を購入した方が良いでしょう。寒さにはそれほど強くありませんから、風よけなどをして苗が大きくなるまで大事に育てます。

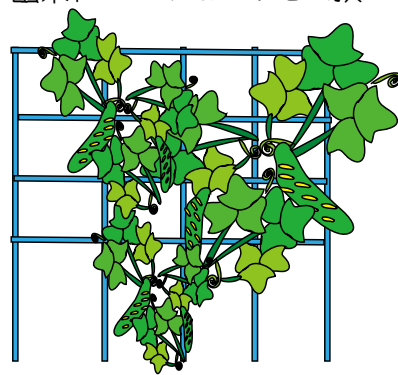
オス花とメス花があります。メス花は小さな実をつけた先端に咲くので、すぐ分かります。オス花を取ってメス花に人工受粉をすると効果的です。



意外に知られていないのが、ゴーヤが成熟した姿。パカッと開いた姿には、ちょっと驚かされます。その実は甘いそうなのですが、一体どんな味なのでしょうか？  
試してみたい気がしますね～♪

### ★緑のカーテンとして大活躍

東京や大阪などの大都市では、ヒートアイランドの緩和に一役買っています。窓際に這うように植えれば、夏の暑い日光を遮断してくれます。出来たゴーヤはさっそく頂きましょう。



2～3℃程度は室内気温低下する効果があると言われています。

ゴーヤのほかにも、アサガオ、ヘチマ、風船かずら、ナタマメも緑のカーテンとして利用されています。

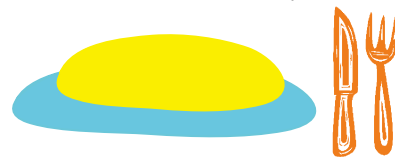
ゴーヤのすべてを利用しよう。

ゴミ減量もできるし、クーラー効果もあり！エコ植物のゴーヤ。

### ★種も活用しよう！

白いわたの部分が苦いため、タネと一緒に捨ててしまうことが多いのでは？・・・実はそのタネに高い栄養価があるのです！  
タネの油の成分はがんの抑制効果や血糖低下作用、脂質代謝調節作用があるとされ、研究が盛んに行われています。チーズや牛乳にもこの成分はありますが、残念なことにごくわずか。  
ゴーヤのタネ油には、その何倍も含まれているというから利用しない手はないですよ。

### < ふんわり卵の作り方 >



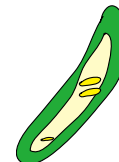
ワタとタネをとり、ときほぐした卵の中に混ぜる。軽く塩味をつけておくと美味しい。あとはフライパンで焼くだけ。ふんわりした食感とタネのかりかりが絶妙です！

### ★ゴーヤの栄養価

血糖低下作用、抗がん作用。コレステロール濃度低下作用などの薬効効果があります。

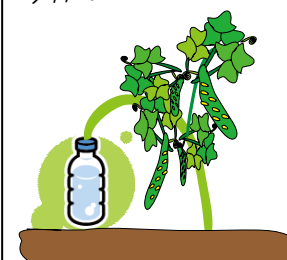


果皮に含まれる苦み成分は、糖尿病に有効あり！との報告があります。



### ★樹液の利用

ヘチマ水のように、ゴーヤ水を利用してみましょう。九州では昔からの民間療法としてゴーヤ水が糖尿病に効くと言われ、ゴーヤ水を飲んでいそう(真偽は不明)です。ご存じの通り、ヘチマ水は化粧水などで重宝されています・・・とあればゴーヤ水も何かしら恩恵があるのではないのでしょうか？



樹液はゴーヤの茎を切り、その先端をペットボトルなどに差し込みます。しばらくすると、ゴーヤ水が溜まります！

樹液を飲む文化は意外に古くからあったようです。北海道では、春先にシロカバなどの樹に穴をあけて、樹液を採取し、その樹液を飲んでいたとされています。これは、健康祈願としてアイヌ文化の中で伝承されてきたそうです。



また、中国や韓国でもそのような文化があったとされています。水が少ないアフリカなどでは、ヤシの一種から樹液を採集して飲用されていたようです。

EXTERIOR & GARDEN  
**TOHOTEC**

北海道エクステリアガーデニング協議会会員

## トーホテック株式会社

定休日:火曜日 営業時間:9:00~17:00

### 本社/展示場 石狩郡当別町獅子内 708-38

TEL:0133-26-3661 FAX:0133-26-4186

HP/www.tohotec.com メール/info@tohotec.com

★社長のブログ「百笑おじさんの暇つぶし」で検索！

★スタッフブログ「トーホテック徒然日記」で検索！

### 《案内図》

