

ニガウリは、熱帯アジア原産のウリ科の果菜です。暑さに極めて強く、生育が旺盛で、病害虫の被害も少なく育てやすいため、まさに家庭菜園向きの種類といえます。かつては鹿児島や沖縄など、限られた地域の夏野菜として栽培されるにすぎませんでしたが（地方名は沖縄で「ゴーヤー」、宮崎で「ニガゴリ」など）、沖縄を舞台にしたNHK朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」の影響で、今や全国的な知名度を誇るようになりました。

土壌の適応性は広いのですが、水はけのよい場所が適地となります。つる

ニガウリの特徴

果実のサイズに応じ、果長35cm程度の大長品種、20～25cm程度の中長品種、15cm程度の短紡錘形品種などに分類されます。いずれも作りやすく、初心者でも十分に収穫を楽しめます。

●大長品種

果実の長さが35cmで、果皮が鮮やかな緑色の「さつま大長れいし」は、豚肉との油炒めに重宝されるほか、酢の物

主な品種

性なのでネットや支柱に絡ませ、日よけ代わりに作ると、夏の暑さ対策ともなってまさに一石二鳥です。

おすすめニガウリあれこれ

大長品種



‘さつま大長れいし’
平均果長35cm、独特の苦みがあり、油炒め、酢の物などに適する。

中長品種



‘島さんご’
平均果長20～25cm、通称「アバシー」と呼ばれる短太タイプのニガウリ。

短紡錘形品種



‘太れいし’
平均果長15cm、胴張りがよく果実の揃いが特に優れる。



‘白れいし’
平均果長15cm、珍しい白皮で外観が美しく、特有の苦みが淡くてなじみやすい。

藤田 智 直伝！ プランター菜園 基本の キホン！

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授

みじ た さとし
藤田 智

その④ ニガウリ —独特の苦みがたまらない—

ニガウリ（苦瓜）はその名のごとく、独特の苦みが最大の特徴となる野菜です。苦みの成分はモルデシンで、これが夏場の食欲をそそります。ひと昔前までは九州南部や沖縄など、限られた地域で作られていましたが、テレビの影響であつという間に全国へと広まりました。

暑さに負けず生育旺盛、虫にも強いニガウリは、初めての栽培にぴったり。ベランダに茂らせて、日よけ代わりにも使ってください。



独特な苦みが夏に食欲を誘い、近年人気急上昇のニガウリ。



ニガウリの雄花。



ニガウリの雌花。

などにも適しており、人気があつておすすめです。ちなみに「れいし」とは、ニガウリの別名「ツルレイシ」のことです。

●中長品種

果実の長さは20〜25cmで、通称「アバシー」と呼ばれます。果実の揃いがよい、島さんごは、濃緑色の果皮をしたおいしい品種です。

●短紡錘形品種

果実の長さ15cm、育てやすく収量性も高い、太れいしは、家庭菜園向きの品種といえます。また、果皮が真っ白で長さ15cmの、白れいしは、苦みが少なく、サラダや酢の物、油炒めなどに最適です。この品種は外観が美しいので、ベランダで栽培しても楽しめます。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

つる性のニガウリは草丈2m以上に生長し、また栽培も5カ月程度続くので、コンテナは25以上の大型のものを使用しましょう。ほかに、コンテナの底に敷く軽石、市販の培養土、長さ2m以上の支柱竹3本、誘引用のひも鉢底ネット、移植ゴテ、ハサミなどを準備します。支柱を立てて園芸用ネットを利用するネット栽培も可能です。

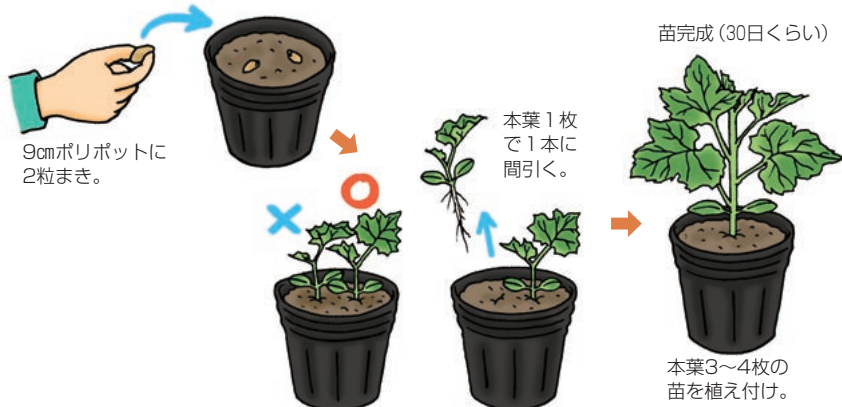
2 タネまきと育苗

プランター菜園の場合、タネからでもできますし、また苗を購入してもよいでしょう。

①タネから育てる場合

タネは直まきもできますが、直径9cm程度のポリポットで育苗する方が無難です。まき時は、4月下旬〜5月ごろがよいでしょう。9cmポリポットに2粒のタネをまき、発芽して本葉が1枚展開したら1本に間引いて育てます。

第1図 タネまき・育苗



ポットで30日間育苗するので、週に1回500倍液肥を水やりを兼ねて施肥、肥切れに注意します。タネまきから30日、本葉が3〜4枚程度に生長したら植え付け適期です(第1図)。

②苗を購入する場合

遅霜の心配がなくなる、4月下旬〜5月上旬ごろに苗を購入します。前述の通り、ニガウリの植え付け適期苗は本葉3〜4枚程度の大きさです。苗を購入する時は、双葉がしっかりついていて、節間がつまりガッチリしていること、葉色が濃く、病害虫にやられていないこと、根鉢がしっかりできていることなどをポイントに選びましょう。

3 苗の植え付け

縦30cm、横65〜85cm、深さ25〜30cm程度のコンテナを選び、底に鉢底ネットを敷いて、底が見えなくなるくらいの軽石を入れます。次いで培養土をコンテナに入れますが、この時ウオータースペースを2cmくらいとるようにします。コンテナに40〜50cm間隔で植え穴を掘り、苗をポットから取り出して植え付けます。その後、たっぷりと水やりしておきます(第2図)。

4 支柱立て・誘引

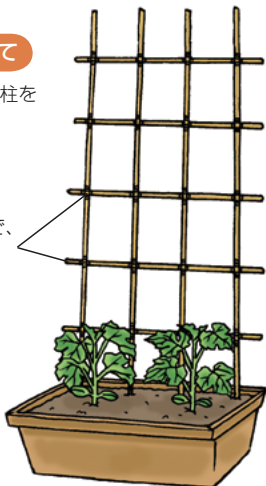
植え付け後、支柱を立てて苗を誘引します。立てる支柱の長さは2m、本数は4本程度とします。コンテナの両サイドに1本ずつと、その間に2本、

合計4本の支柱を立て、横に30cm間隔で長さ1mほどの支柱を結び固定します(第3図)。このままでも育てられますが、この支柱を骨組みとし、園芸

第3図 支柱立て

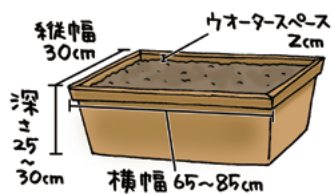
長さ2m程度の支柱を4本立てる。

30cmほどの間隔で、横の支柱を結ぶ。

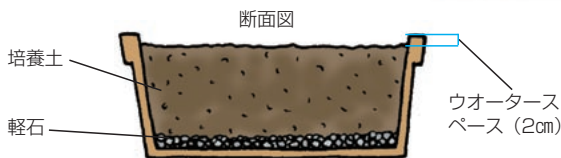


第2図 植え付け

①コンテナに土を入れる。



②苗を植え付ける。ポットから苗を取り出し、植え付ける。

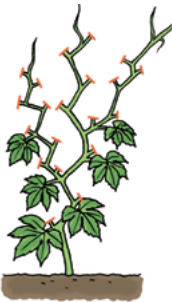


第5図 整枝

①本葉6〜7枚で摘芯。



②分芽(分枝)を3〜4本伸ばす。



③つるが支柱の高さに達したら摘芯する。



第4図 誘引

週に1回を目安に誘引する。

まっすぐ上に伸びるように、つるを誘引する。

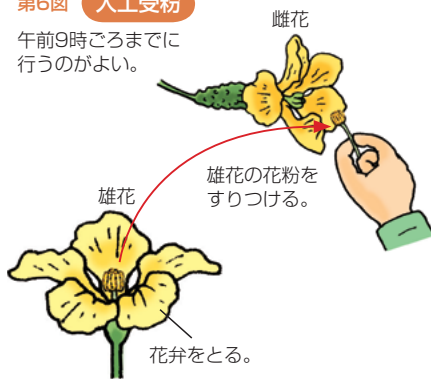


7 水やり・追肥

肥切れしないよう、月2回、化成肥料10gを土の表面に追肥します(第7図)。乾燥が続く高温期は、朝夕方々に十分水やりを行います。

第6図 人工受粉

午前9時ごろまでに行うのがよい。



6 人工受粉

実のなりが少ない時は、雄花をとって雌花にその花粉をすりつける、人工受粉が効果的です。できれば午前9時ごろまでに行います(第6図)。

5 整枝

用ネットを結びつけて育てる方法もあります。これらの支柱やネットに、つるを誘引します。週に一度を目安として、定期的に誘引しましょう(第4図)。

本葉が6〜7枚になったら先端を摘芯し、わき芽を3〜4本伸ばします。つるが支柱の高さに達したら摘芯します(第5図)。

8 病害虫

うどんこ病にはカリグリーンを散布します。また、アブラムシにはオレト液剤やマラソン乳剤を、ハダニには粘着くん液剤などを散布します。

9 収穫

果実が、それぞれの品種に応じた適期の長さになったら、順次収穫していきます(第8図)。うっかりそのまま

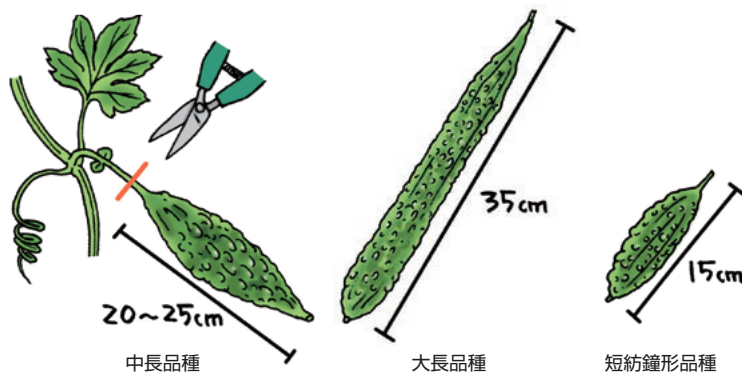
第7図 追肥

月に2回程度、1回につき化成肥料10gを、コンテナの土の表面にばらまく。



収穫適期のニガウリ。収穫が遅れると完熟し、甘くなってしまうので、早めの収穫を心掛ける。

第8図 収穫 開花後20〜25日が目安。



完熟させてしまうと、果皮がオレンジ色に変わり、タネの周りが赤いゼリー状の物質で覆われて、甘くなってしまう。苦いのは若いうちだけなので、見逃しに注意しましょう。



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK 趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊 NHK 趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK 出版)など多数。