



【ニガウリ】 ※原産地：インドを中心とした熱帯アジアアフリカ

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種						○	○					
収穫								○	○	○		

■播き時と定植 ※ビニールハウスだけでなく露地でも栽培可能

- ・本葉が2枚ほど出れば定植の時期。

■育て方のコツ

- ・あまり有機肥料を施さない。肥料をやりすぎると必ずと言っていいほど、アブラムシがつく。
- ・葉の色は濃くせず、周辺に生育している野草とほとんど同じ色にする。（※肥料過多になると葉の緑が濃くなり、健康に悪い）
- ・ホームセンター等で売っている専用の網をはる。
- ・蔓が旺盛に伸びる割には葉のつきかたはまばらなので、キュウリとの混植も楽しめる。
- ・3cmぐらいの小さなラッパ型をした花をつける。花は1日でおしまいになり、すぐに実ができる。
- ・実は10～15cmぐらいになれば食べられる。あまり大きくしない。
- ・下葉から順に枯れ上がり、蔓全体の半分ほど枯れ上がってきた頃、実が小ぶりになったら実を完熟させて、赤い果肉が出てくる頃に種を取る。

■料理のポイント

- ・ゴーヤチャンプルや酢物にする。

❖その他

- ・カラスウリの仲間。