



大長レイシ

ニガウリ

大長レイシ

分類 ウリ科

原産地 東アジア
熱帯アジア

栄養成分 ★ビタミンCに富 ★カロテン ★ミネラル、繊維分
食べ方 も多く、夏バテ防止に効果がある。

- **ゴーヤチャンプル** 沖縄の名物料理半分に切り種を取り出してから豆腐や卵と炒める。
- **酢みそあえ** うすく切ってから、水にさらしてよくもみ、水を切ってから使用。
- **糠漬け** みそ漬け、カス漬けに。

収穫

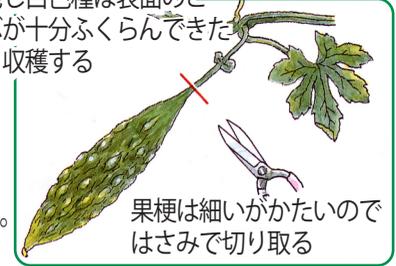
開花後15日～20日が目安
緑色種

果実が緑色に着色したとき。

白色種

表面のこぶが十分ふくらんだとき。

緑色種は果実が緑色に着色し白色種は表面のこぶが十分ふくらんできたから収穫する



栽培カレンダー

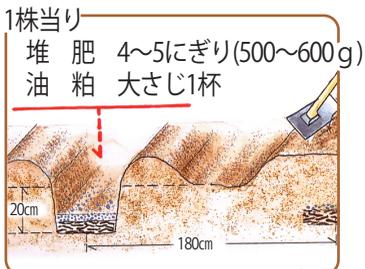
■ 病気 ■ 害虫 ■ 肥料 ■ 植えつけ ■ 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作業												
肥料						1株当たり化学肥料かるく1にぎり						
病虫害					アブラムシ							

特性

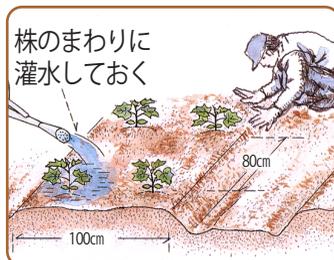
熱帯アジアの原産なので、高温や乾燥に強く、弊害の発生も少なく、栽培しやすい。
近年、ガーデニングでの、かべやフェンスなどにクライミングガーデンとして使われ始めています。

植えつけ準備



植えつけ

つるの伸びるのがおう盛なので株間を十分とる。



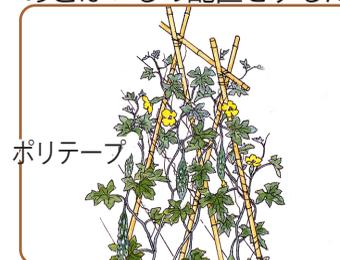
管理作業

本葉4~5枚のとき芯をつみとる。



栽培ポイント

初期に、1~2回しばるだけであとはつるの配置をするだけ。



つるがよく伸び方々へからみつくのでからみ合わないよう方向をきめてやる。