

緑のカーテン育成記録		植物の種類		沖縄アバシゴーヤー ヘチマ		記入日		2026 年	8	月	30	日
ニックネーム(任意)		瓜の葉そよそよ				参加証番号		2026-		12		
苗の植えつけ日	6	月	1	日	○をつけてください→			地植え		プランター		
植物の生育状況(芽出し、摘心回数、葉の成長、収穫個数、花の開花、果実の成長、最大のつるの長さなど)※内容は書けるものだけでかまいません。												
・8月30日、ゴーヤを8個収穫。2個をから揚げにして食べました。 小振りな実がまだ沢山なっています。												
写真 ※メールに添付でも OK です。その際は写真の名前の最後に参加証番号をつけてください。												
				左:ゴーヤの実がなる様子 右:収穫した実 ＊525ml ペットボトル大ほどで 黄色くなってしまう (8/30撮影)								
						輪切りにしたゴーヤに片栗粉をまぶし、から揚げに。 パリっとするまで揚げると嵩が減るので、たくさん食べられる。 豊作の時にオススメな調理方法です。						
観察した時の自分の感想や気づき												
・雌花～小振りな実が沢山ついているので、今後も収穫が楽しみです。 ・から揚げにすると苦みもなく、美味しく食べられます。 ・ゴーヤは生長著しく、脇芽がどんどん出てきます。今や「脇芽を見つけたらすぐ摘心」するくらいで生長範囲をコントロールしています。												

最低1回はお送りください。生長ごとに随時お送りいただいても OK です。記入内容により欄のサイズは変更可。エコポリスセンターの HP にアップしますので個人情報や個人が特定できる写真は送らないでください。
 送付先:板橋区立エコポリスセンター【info@itbs-ecopo.jp】 ※最終提出期限 2026 年 11 月 30 日