

3

耐暑性健康増進作物

白ニガウリ

ウリ科

学名 : *Momordica charantia* L.

熊本県農業研究センター

(1) 特徴



ニガウリは高温乾燥に強く、ビタミンCを多く含み食欲増進効果もあることから、健康野菜として夏場を中心に需要が多い。特に、白色系の品種は緑色系の品種に比べ抗酸化活性が高いことが報告されている(赤木ら、2005)。白ニガウリは一般に栽培されている緑色の品種に比べ果肉が厚く柔らかいため、新しい利用方法も考えられる。

白ニガウリの品種には台湾の「Moon Beauty」がある。

(2) 栽培ごよみ

作型・系統名	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
--------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---

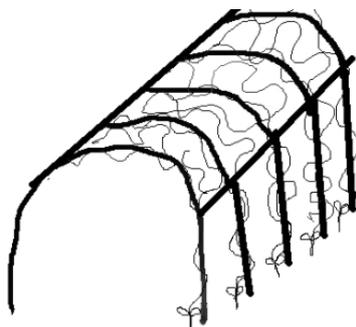


○ 播種

◎ 定植

■ 収穫

(3) 栽培方法・出荷形態



単棟ハウスのパイプ利用

●ほ場準備

単棟ハウスのパイプを利用してつるを誘引する方法が簡便である。事前に堆肥2t / 10aと石灰質資材を施用し、基肥はN、P₂O₅、K₂Oを各15~20kg / 10a程度とする。古ビニル等でマルチし、パイプにキュウリネットを張る。



白ニガウリの種

●は種・育苗・定植

30 の水に8時間程度浸漬した後田植え箱等に播種し、発芽までは25～30 を確保する。子葉展開時に10.5cmポットに鉢上げする。温度管理は昼間25～28、夜間15 を目標に保温し、生育に従って鉢ずらしを行い採光を良くする。定植1週間前からは低めの管理温度とし、低温にならず。本葉4～5枚展開の頃に10 a 当たり100～130株程度で定植する。単棟ハウスのパイプ利用の場合には、ハウスの両側に株間3～4m程度で定植する。

●定植後の管理

親づるを7節で摘芯し、子づる3本仕立てとする。子づるが伸びたらネットに誘引する。子づる第25節程度までの孫づるは摘除し、その後は放任とする。採光を図るために混み合った場所のつるや古葉は早めに取り除く。初期の果実は取り除き草勢がついてから着果させる。交配は基本的には必要ないが、初期（6月末頃まで）にアブ等の訪花昆虫が少ない場合には、午前中に人工交配を行う。着果した果実はネットの下に引き出し、不良果は早めに取り除く。追肥は収穫始め頃から定期的にN、 P_2O_5 、 K_2O を1回に各2kg / 10 a 程度、合計各15kg / 10 a 程度与える。



定植時の苗

●収穫出荷

採り遅れると出荷後赤くなり商品価値が無くなるので、遅れないよう収穫する。特に高温時には赤くなるのが早いので注意が必要である。

●病虫害防除

病気ではうどんこ病、害虫ではハスモンヨトウ、ウリノメイガ等が発生する。摘葉等により風通しを良くする。また、登録のある農薬を用いて早めの防除を行う。



うどんこ病

(4) 栽培のポイント・注意点

採り遅れると収穫前や収穫後に果実が赤く熟して商品価値がなくなるので、適期収穫に努める。特に充実の悪い小さな花は肥大が悪く採り遅れになりやすいので、開花時に見つけたら取り除く。また、縦伸びの悪い果実は早めに摘果する。

葉が混み合うと病気が発生しやすくなるので、古葉を中心に早めに摘葉を行う。

(5) 具体的データ

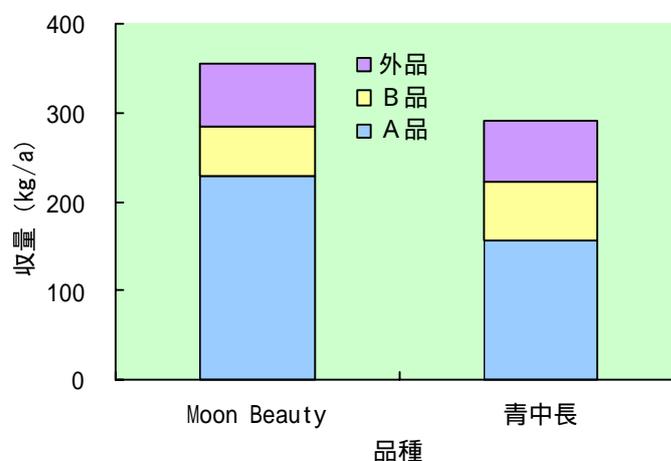
果実特性 (2006年5月10~12日調査)

品種	果重 (g)	果長 (cm)	果径 (cm)	果皮色	肩部の形状	尻部の形状	こぶ状突起の形状	苦み
Moon Beauty (台湾)	310 ± 38 ²	17.2 ± 0.5	7.2 ± 0.4	白	張る	丸い	丸い	やや弱
熊研BP1号	263 ± 12	24.8 ± 0.9	5.5 ± 0.0	濃緑	やや張る	ややこける	やや丸い	やや弱
えらぶ	321 ± 9	29.1 ± 0.4	5.7 ± 0.1	濃緑	やや流れる	こける	やや尖る	やや弱

²平均値 ± 標準誤差 (n=5)



果実の比較



収量 (2007年露地栽培)

(6) 成分分析



ビタミンC、カリウムの豊富な野菜。最近は、糖尿病に対する予防効果が期待される成分が注目されている。

内容成分 分析：熊本県農業研究センター

成分名	新鮮物100g当り
水分	95.4%
窒素	156.0mg
リン	33.9mg
カリウム	252.9mg
カルシウム	14.8mg
マグネシウム	13.2mg
鉄	0.08mg
マンガン	0.06mg
亜鉛	0.22mg
ビタミンC	42.7mg
ポリフェノール	39.0mg
抗酸化活性	8.1mg

注1) 平成18年9月5日に収穫したものの分析結果である。

注2) 各成分は現物100g当りで示した。なお、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はアスコルビン酸相当で示した。

(7) おいしい食べ方



白ニガウリは、緑色に比べ果肉が厚くやわらかい。
油でいためたり、肉詰め料理などで食べる。また、細く切ってさっとゆがき、三杯酢や削り節・しょうゆであえてもおいしくいただける。



【白ニガウリの漬け物】



材料（4人分）
・白ニガウリ 500g
・砂糖 100g
調味液
酢 カップ1
薄口醤油 "
だし昆布 少々
赤酒 カップ1/2

<作り方>

白ニガウリは、縦半分に切り、スプーンで種とわたを除く。
を4～5cm長さの薄切りにし、だし昆布と一緒に調味液に漬け込む。
翌日から食べられる。

提供：芦北地域振興局 農業普及指導課

【白ニガウリのチャンプル】



材料
・豚肉
・白ニガウリ
・豆腐
・卵
調味料
塩、こしょう、
酒、醤油
ごま油

<作り方>

豚肉に醤油・塩・酒で下味をつける。
白ニガウリは、種を出して薄くカットする。
豆腐の水分を切る。
スクランブルエッグを作る。
、を ごま油で炒めて、塩・こしょう・醤油で味を調べて を加える。

提供：グランメッセ七彩



白ニガウリの詰め物



スープ



白ニガウリとこんにゃくの酢味噌和え

提供：八代地域振興局 農業普及指導課



白ニガウリのドレッシング和え

提供：グランメッセ七彩