

# 緑のカーテンの楽しみ方 ~収穫した花や実を使って、楽しみましょう~

## ◎ 押し花づくり

緑のカーテンにきれいに咲いた花や葉を使って、押し花づくりにチャレンジしましょう。  
できた押し花を使った、はがきや本のしおりをつくってみましょう。



### 【材料】

- ◎1 日目：花や葉、はさみ、段ボール、ろ紙 ティッシュペーパー(など)、雑誌や辞書(重し)
- ◎2 日目：台紙(和紙、厚紙など)、リボン、ラミネーター、ラミネーターフィルム

### 【作り方】

- 1枚のダンボールの上に、ろ紙を1枚用意し乗せる。
- ①の上に、花や葉をおき、その上ろ紙を乗せ、その上に段ボールを乗せる。
- これを繰り返して、全ての段ボールを重ねたら、その上に重しを乗せ、1週間くらい直射日光の当たらない場所に置いておく。
- (一週間後)
- 好きな台紙の上に押し花を並べ、ラミネーターフィルムではさむ。
- ラミネーターフィルムをラミネーターに通し、完成。

## ◎ 染めものづくり

緑のカーテンにきれいに咲いた花を使って、白色の布や和紙を染めてみましょう。アサガオの花を使うと、きれいな薄紫色に染まります。輪ゴムやわりばし、ビー玉などを使って、布に染め模様をつけることができます。



### 【材料】

- ◎色水づくり ... 花、水、ポウル(白布、綿、絹など)、紙(和紙など)
- ◎染めるもの ... 割りばし、輪ゴム、ビー玉、ひも、クリップ、かまぼこの板など
- ◎模様をつけるもの ... 食酢：水=1:10
- ◎媒染液(色止め液) ...

### 【作り方】

- 1布はビー玉や輪ゴム、ひもなどで、染め模様を考える。紙は折って染め模様を考える。折り方を工夫する。
- 2ポウルに花と水を入れ、手で搾り出し、色水をつくる。
- 3染めるところを、色水につけ、布や紙を染める。
- 4ビー玉や輪ゴム、ひもなどをはずして、染めあがり。
- 5布の場合は、乾かしてから媒染液をつける。
- 6干して乾いたら完成。

## ◎ ヘチマたわし

大きく成長したヘチマの実を使って、たわしをつくりましょう。体を洗ったり、そうじ用として使えます。



## ◎ ヘチマ化粧水

ヘチマの茎から、ヘチマ水を取って、化粧水をつくりましょう。ヘチマ化粧水には、保湿効果などがあり、お肌もすべすべになります。

## ◎ ヒョウタンの入れ物

ヒョウタンを腐らせて中身をくりぬき、表面をきれいにみがき、色付けして、七味入れや水筒などを作ります。



# 5 いろいろな緑のカーテン

緑のカーテンは、1年で枯れ、次の年にまた種をまく一年草と、何年もかけて成長する多年草などがあります。色々な緑のカーテンに挑戦していきましょう。



アサガオやゴーヤは一年草です。

### 一年草

アサガオ	ユウガオ	ルコウソウ
モミジロコウ	ゴーヤ	ヘチマ
キュウリ	フウセンカズラ	インゲン
ヒョウタン	ツルマメ	カボチャ
ヘビウリ	シカクマメ	

### 多年草・多年生植物

- ◎落葉 冬に葉が落ちる) ... クレマチス ツルバラ キウイ ヤマホロシ フジ
- ◎常緑 一年中葉がある) ... カロライナジャスミン ハゴロモジャスミン モッコウバラ トゲイソウ ツルニチソウ

## ◎ クッキング (出典、そしえて「緑のカーテンの恵みを食べよう」)

### ゴーヤチャンプルー

- ◎材料(4人分)  
ゴーヤ... 1本、木綿豆腐... 半丁、豚バラ肉... 200g、卵... 1個、ごま油、ニンジン、にんにく、塩、コショウ、砂糖、酒、しょうゆ

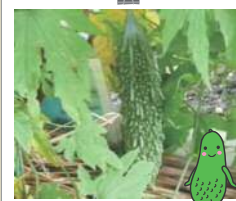


### 【作り方】

- 1木綿豆腐は一口サイズに切る。
- 2ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで中綿と種を取り、好きな幅で切る。
- 3フライパンにごま油を引き、中火で熱し、しょうゆ大さじ2杯を入れて、豆腐を炒める。
- 4ゴーヤと豚バラ肉を入れ、③と合わせて炒め、調味料で味を調える。
- 5炒めた具をフライパンの横に寄せ、塩コショウしたとき卵を入れ、半生状態のときに寄せた具と炒め合わせる。

### ゴーヤの苦味が気になる時は!

- 方法①  
薄切りにしたあとで、軽く塩をふり、軽くもんで水でさっと洗う。
- 方法②  
熱湯に軽くくぐらせる。



### ゴーヤ

原産地：インド東北部  
栄養価：ビタミンCがレモンの約1.5倍

### ゴーヤバーグ

- ◎材料(4人分)  
ゴーヤ... 1本、合びき肉... 200g、木綿豆腐... 半丁、卵... 2個、玉ねぎ... 半分、ニンジン... 半分、シタケ... 半分、パン粉、にんにく、サラダ油、塩、コショウ、しょうゆ、片栗粉、砂糖少々



### 【作り方】

- 1ゴーヤは中綿と種をとり、薄くスライスし、軽く塩もみして水で洗い、みじん切りにする。他の野菜やしいたけのみじん切りにし、フライパンで軽く炒める。
- 2合びき肉に、豆腐、パン粉、①を入れ、卵と調味料を加えて手で良くこねる。小さな丸型にし、片栗粉を表面につける。
- 3フライパンにサラダ油を引き、両面を焼く。はしをさして、澄んだ汁が出ればできあがり。

# 6 あいち県民グリーン運動

「あいち県民グリーン運動」ウェブページ

<http://www.pref.aichi.jp/kankyo/taiki-ka/green/index.html>

愛知県では身近な所で緑化に取り組んでいただこうと、「あいち県民グリーン運動」を進めています。「あいち県民グリーン運動」ウェブページから緑のカーテンや植樹の様子を写した写真を登録していただくと、写真入りの参加登録証を発行します。



参加登録証

