

「ヘチマスポンジプロジェクト」 ヘチマの種を配布します

伊那市では、伊那市環境基本計画重点プロジェクト「伊那から減らそう CO2!!」、「すすめようプラごみ削減」の一環として、保育園等と協力・連携しヘチマを育て、ヘチマスポンジを作り、脱プラスチック・CO2 削減に取り組んでいます。

つるが伸びてグリーンカーテンになると、エアコン代や CO2の削減に繋がります。
この取組を広げるために、市民の皆様にヘチマの種を、無料でお配りしています。

1 日 時 令和7年5月28日(水) から6月13日(金)

無くなり次第終了します。

2 配布場所 伊那市役所 1階 生活環境課窓口付近

ご自由にお持ちください。

3 配布数 一袋 3 粒入り 200 セット程

4 添付資料 ☒ 有 無

[このイベントに関するお問い合わせ先](#)

ヘチマの栽培方法

ヘチマは管理の手間がかからず、家庭菜園が初めての方でも育てやすい植物です。つる性でぐんぐん伸びるため、グリーンカーテンの素材としても人気があります。また、ヘチマは食用以外にもさまざまな用途で親しまれています。



グリーンカーテン

つる性植物を活用したグリーンカーテンは、強い日差しをさえぎって室内の温度上昇を抑えてくれます。大きな葉がたくさん茂るヘチマは、グリーンカーテンにもぴったりの植物といえます。

たわし

ヘチマの実は、乾燥させることでたわしとして使えます。体を洗うためのボディタオルや食器を洗うスポンジがわりとして用いられてきました。昔ながらの作り方だと異臭がするとして嫌われることもありましたが、最近ではより簡単で臭いのしない方法でヘチマたわしをつくることができます。

化粧水

ヘチマの茎からとれるヘチマ水は、昔からお肌のお手入れに使われてきました。現在でも、オーガニック化粧品を好む方の間で親しまれています。興味のある方は、ぜひヘチマ水の収穫にもチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

ヘチマの基本的な育て方

ヘチマは水はけと日当たり、風通しの良い場所で育てます。大きくつるを伸ばすため、定期的に肥料を与えるのも大切です。

土づくり

ヘチマは水はけと水もちの良さを兼ね備えた土を好みます。鉢植えの場合は、園芸用の培養土を使うのがお手軽です。地植えの場合、植えつけ前に基肥を撒いて耕しておきましょう。

植えつけ

本葉が 4～6 枚になったら植えつけが行えます。育苗ポットから苗を取り出すときは根鉢を崩さないように優しく扱います。根鉢より一回り大きな植え穴を掘り、丁寧に植えつけしましょう。あまり深植えすると根を伸ばすスペースが足りなくなってしまうため、浅く植えるのがポイントです。

鉢植えにする場合は、しっかりと根を張れるよう、深さが 30 cm 以上ある鉢を用意します。縦にも横にも旺盛に育つため、株間は 30 cm 以上あけましょう。

地植えの場合も同様に、株間は大きくあけます。鉢植えよりも大きく育つため、70 cm 以上は間隔をあけておくと安心です。水はけを良くするために土を盛り、畝をつくっておくと良いでしょう。

日当たり

ヘチマは日当たりを好みます。夏の強い日差しにも耐えられるため、直射日光の当たる場所へ植えてもかまいません。日当たりの良い場所で管理することで、どんどん大きく育ってくれるでしょう。

水やり

ヘチマは生育旺盛なため、水をたくさん必要とします。水切れが起こらないよう土が乾いたタイミングでたっぷりと水をあげましょう。特に夏は 1 日に 2 回の水やりが必要になることがほとんどです。朝と夕方に様子を見て、土が乾燥していたら水をあげましょう。

肥 料

肥料を定期的に施すことで、ヘチマはぐんぐん大きくなります。植えつけ時には、基肥を与えましょう。

植えつけ後、2～3 週間程度たった 2 週間に 1 回の頻度で追肥を与えます。8 月中旬ごろまでは追肥を続け、その後は生育が停滞するため施肥は控えます。

ヘチマ栽培の注意点

ヘチマは基本的に管理の手間がかからない植物ですが、連作障害や受粉の方法などヘチマ栽培の注意点についてご紹介します。



連作障害

ヘチマをはじめとするウリ科の植物は連作障害を起こしやすいのが特徴ですので、ウリ科植物を植えたことのある土を使いまわさないように気をつけましょう。

家庭菜園でよく作られるウリ科植物は、キュウリやニガウリ（ゴーヤ）、カボチャなどです。2～3年たてば影響がなくなり、再び同じ土でウリ科植物を栽培できるようになります。鉢植えの場合は、毎回新しい土を用意するのがおすすめです。

受 粉

ヘチマは雌雄同株で、ひとつの株に雄花と雌花が咲く植物です。虫や風などが花粉を運ぶことにより受粉し、実を付けていきます。畑であれば自然と受粉する可能性が高いですが、虫が少ない場所では人工授粉を試みましょう。

ヘチマの花は朝に開き、夜にはしぼんでしまう1日花です。人工授粉をするなら朝の開花から午前10時程度までの間に作業を済ませましょう。

人工受粉は、ヘチマの雄花を切り取って雌花にこすりつけます。花の根元が少々膨らんでいるものが雄花です。

うどんこ病対策

ヘチマは、葉に白いカビが生える「うどんこ病」にかかることがあります。予防するために、風通しの良い環境をつくってあげることが大切です。複数の株を植えつける場合は、葉が重なり合わないよう株間を十分に空け、生長して葉が茂ってきたら、混みあっている部分は適宜カットします。うどんこ病になっている部分は、すぐに取り除き、触った手や刃物は丁寧に洗いましょう。

ヘチマ収穫のポイント

栽培したヘチマは、食用としてだけでなく、たわしやヘチマ水などとしても使えます。それぞれの用途に合わせたタイミングでヘチマを収穫する際のポイントをご紹介します。



ヘチマの実の収穫（食用）

ヘチマの実を食べるなら、着果から10～14日たった頃に収穫しましょう。大きさは20～30 cmです。あまり大きくなりすぎると固くなり、食用には適さなくなります。

収穫の際は、茎ごと切り落として実をとりましょう。ヘチマの実はナスに似た食感で、みそ炒めやお浸し、汁物の具などにぴったりです。

ヘチマの実の収穫（たわし用）



ヘチマの実をたわしとして使いたいときは、9～10月になり、株全体が乾燥して茶色になったら収穫のタイミングです。水分が抜けて軽くなった実を選んでとりましょう。収穫した実を風通しの良い場所に数日間放置しておき、乾いたら皮をむいて完成です。中に入っている種は、しっかりと乾燥できていれば自然と出てきます。

また、最近はヘチマの実を煮てたわしをつくる方法も人気です。作業に1日しかかから

ないため時間がない方にもおすすめできます。ヘチマを収穫したら好きな大きさにカットして 20 分ほど煮込んだら取り出して冷水につけます。やけどしないように注意しましょう。ヘチマの実が冷えたら皮をむき、日なたに干して乾燥させます。

ヘチマ水（化粧水）の収穫

ヘチマ水を収穫するときは、株元から 60～100 cmのところで茎を切ってしまいますので、実を十分に収穫し終えた後にヘチマ水をとりましょう。

茎を切ったら清潔なペットボトルや一升瓶へ先端を差し込み、ヘチマ水を溜めていきます。容器の口から虫やゴミが入らないように、ラップなどで封じておきましょう。そのまま一晩ほど待てば、ヘチマ水がたくさんとれているはずです。

収穫したヘチマ水は、ろ過してから煮沸します。その後は冷蔵庫に保存し、1週間で使い切りましょう。

ヘチマを煮るたわしの作り方

成熟したヘチマを収穫したら、ヘチマをカットしてください。この時にカットしたサイズが、ヘチマたわしとしての大きさになりますので、用意した鍋に入る大きさで、用途に合ったサイズでカットしましょう。



ヘチマをカットしたら、大きな鍋に水をいっぱい入れて沸騰させて20～30分ほどグツグツと煮込みます。このとき、ヘチマはぶかぶか上に浮いてきますので、まんべんなく煮るためハシで下へ抑えたり、回転させたり、落しぶたをするなどしてなるべく全体へお湯がかかるようにしてください。

煮終わったらヘチマの皮をむいていきます。ヘチマはとても熱くなっていますので気をつけてください。繊維質のすき間は熱湯で充満していますので鍋から出す時、十分に水気を切り、ゴム手袋をつけるなどしてください。

ヘチマをお湯から出したら水に浸けてよく冷やすと手で簡単に皮がむけます。皮がむけたら種を取り出します。ヘチマを振ると種が外に出てきます。中に引っかかっていたら、ハシなどでつつきましょう。



あとは乾燥させればヘチマたわしの完成です！

もし種が残っていても乾燥後はすぐに取り出せます。

ヘチマ水（化粧水）の作り方

収穫

ヘチマ化粧水の収穫は、9月中旬ごろに行います。太いツルの方がたくさんヘチマ水が採れるので、なるべく太いツルを選びましょう。

準備するもの

- 一升瓶（1.5ℓのペットボトルでも可）
- ハサミ
- 脱脂綿（コットン）
- サランラップ
- 消毒液

作業は日中よりも朝か夕方がお勧めです。

まずは、清潔な布でツルを拭きます。

そのあと根元から50センチ程度のところの茎を切ります。

切った根元を消毒したら脱脂綿を巻きペットボトルに差し込み、雨水等が入らないようにサランラップを巻いてそのまま一晩おきます。

翌日ペットボトルの中に溜まっているヘチマ水を収穫します。3回ほど繰り返して収穫できます。



収穫後

収穫したヘチマ水は、煮沸してきれいな容器に入れて冷蔵庫で保管します。なるべく10日くらいで使い切るようにしましょう。

用 途

乾燥しているお肌に直接つけても、入浴剤としてお風呂に入れるのもOKです。

せきが出るときは、おちょこ1杯くらいを飲むのも効果的で、たんが切れないときはヘチマ水でうがいをするのも良いと言われています。

かんたん！

たのしい！

環境にやさしい

ヘチマを育てよう！

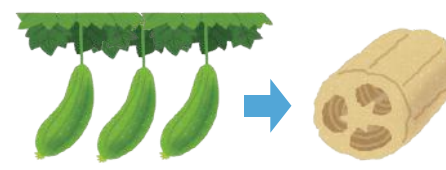
お世話が簡単で、育てやすいヘチマ。食用のほか、ヘチマスポンジ（たわし）やヘチマ水の材料にもなります。夏の日差しをさえぎるグリーンカーテンにもおすすめ！

基本的な育て方

- ☀️ **植える場所：**水はけと日当たり、風通しのよい場所に植える。
- 💧 **水：**たっぷりあげる。夏は朝夕1日2回、土が乾いたら。
- 🌱 **肥料：**種をまいた1週間後から、月に1～2回やる。お盆を過ぎたらストップ。
- 必要なもの：**種、育苗ポット、肥料、ジョウロ、支柱、ネット（グリーンカーテン用）など

「ヘチマスポンジ」プロジェクト（仮）について

伊那市では、伊那市環境基本計画重点プロジェクト「伊那から減らそうCO2!!」、「すすめようプラごみ削減」の一環として、保育園や市民のみなさんと協力・連携し、ヘチマスポンジの普及に取り組んでいます。



ご協力いただける保育園で、ヘチマを栽培していただきます。（種や必要な資材は提供。）つるが伸びてグリーンカーテンになると、エアコン代やCO2の削減に繋がります。できたヘチマは、「ヘチマ水」や「ヘチマスポンジ」に加工して使っていただきます。ヘチマスポンジの活用で脱プラスチックを行うことで、CO2削減や環境を守ることに繋がります。

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月



土づくり

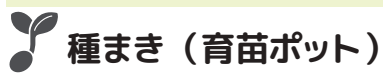
水はけと水もちの良さを兼ね備えた土を好みます。

鉢植え：園芸用培養土

地植え：石灰や堆肥などの肥料を混ぜて耕しておく。（植えつけ2週間前まで）

⚠️ 連作障害に注意

ヘチマやキュウリ、カボチャ、スイカなどのウリ科植物を育てた土だと、連作障害で育ちが悪くなったり、枯れてしまったりしやすい。別の場所や新しい土に植える。



種まき（育苗ポット）

気温が上がり、霜が降りなくなったら種まきします。

- ①種をまく前日に、種を一晩水につけておく。
- ②育苗ポットに市販の種まき用の土などを入れ、種まき。
- ③1週間～2週間で発芽する。

芽が出るまでこまめに水やり

種 2～3 粒

1cmほど土をかぶせる



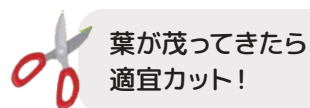
植え付け

本葉が4枚～6枚になったら植えつけます。株間は十分にあげましょう。

- ①苗は茎が太く、がっしりとしたものを選ぶ。
- ②育苗ポットから優しく苗を取り出し、浅めに植えつける。

鉢植え：深さ30cm以上の鉢で、株間は30cm以上あける。

地植え：株間は70cm以上あけ、畝をつくり、水はけをよくする。



葉が茂ってきたら適宜カット！



支柱立て

巻きひげが出てきたら、支柱を立てます。グリーンカーテンにする場合は支柱とネットを使います。

- ①支柱の棒に麻縄などを貼り、巻きひげが巻きつきやすいようにする。

花が咲いたら人工授粉にトライ！

虫が少ない場所では人工授粉をします。雄花のおしべを、雌花のめしべにこすりつけます。（朝～午前10時まで）

雄花

雌花

めしべ



収穫・スポンジづくり

実がなり、20cm～30cmになったら食べられます。

実をスポンジにするときは、株全体が茶色く乾燥したら収穫。水分が抜けて軽くなった実を選びます。

ヘチマスポンジの作り方

①乾燥させて作る方法：ヘチマの実を風通しの良い場所で数日、乾燥させる。皮をむいたら完成。種は乾くと自然と出てくる。

②実を煮て作る方法：ヘチマの実をカットし20分ほど煮る。取り出して冷水で冷やし、皮をむき、日なたで干して乾燥させたら完成。

よく泡立つよ！



