

彩菜栽

2019年
3月

上手に育てておいしく食べよう ズッキーニ



ズッキーニはカボチャの仲間ペポ種の一つ。筋間が短縮されつるとして伸びないので「つるなしカボチャ」とも呼ばれます。「サマースカッシュ」の別名もあります。

日本へは50余年前に導入されましたが、当時は食習慣になじまず、利用は伸びませんでした。がさまざまな洋風料理に向くことが分かり、近年人気が高まってきました。

主力はキュウリのように長形で緑

色でしたが、近頃は図のように黄色や球形など、色、形の異なる新品種も種々出回るようになり、需要を大きく伸ばしてきました。

種のまきどきは4月中旬～5月上旬です。カボチャに準じて3～3.5号のポリ鉢に2～3粒まきとし、育つにつれて1本立てにし、本葉4～5枚に育てて畑に植え出します。

茎は短縮され、葉は大型で株元付近が込み合った状態に育つので、元肥の窒素成分は控えめに施し、株間60cm、畝間180cmと広めに植えましょう。

また葉が込み合いがちなので多湿を嫌います。畑は排水の良い所を選び畝を高め作り、ポリマルチをするこ

とが大切です。葉が大きく、葉柄は太くて中空な

で、風に振り回されたり反転しやすく、その傷口から病原菌が入る場合が多いので、図のように短い支柱を株元に、茎を狭むよう交差させて立て、ひもで結んで固定します。

生育が旺盛になり葉が込み合うようになてきたら、株元付近の葉を1～2枚ずつ、果実も適宜間引き、健全に育てます。肥大する果実が多くなってきたら、半月に1回ぐらい化成肥料と油かすを追肥します。

果実は短縮した茎の各筋に付き、開花後の肥大は早いので、長形果種は長さ20cmほどに、球形果種は径6～8cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。

ハウス栽培では早い時期には雄花を探して人工受粉が必要ですが、



元肥は植え付け半月前に畝全体に耕し込む。追肥は生育盛りのときフィルムを上げて施す

露地栽培では昆虫が活動するので、放任しておいてもよく実止まります。降雨が続いたりして多湿になると花卉がしおれて果実に付き、腐ることがあるので、花卉を早めに取り除きます。

代表的な食べ方はトマトやナスなどと一緒に煮込むラタトゥイユ、油で一度炒めてから煮込むとカロテンの吸収も良くなります。

簡単なのは輪切りにしてバターで炒めてチーズの付け合せに。ゆでて塩とレモン汁を振ってサラダに。縦に薄く切って带状にし、ゆでてサーモンやトマトなど彩りの良い材料を巻きオードブルに。その他グラタン、唐揚げ、ガリリツク炒めに、さらに開花中の花卉を花ズッキーニにと、用途は限りなく広がります。

