

健康野菜

# ズッキーニ



ズッキーニ

分類 ウリ科

原産地 アメリカ南部  
メキシコ北部

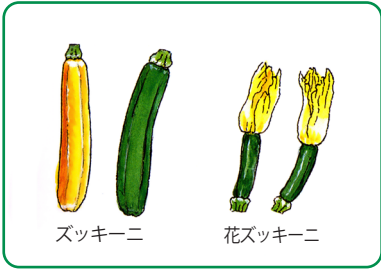
**栄養成分** ★ビタミンA ★ビタミンCが多く  
★低カロリーで、ダイエットとしても注目をあびている

食べ方

- バーベキュー 輪切りにして、野菜と同様に調理します。
- 炒め煮 他の野菜と同様に調理します。
- そばろあんかけ 上と同じ。

収穫

花がしぼんで一週間前後  
長さ20cm太さ3~4cm  
花付きの幼果は  
花が付いたままかくゆで  
中に挽肉や、魚などを詰めて煮る



栽培カレンダー

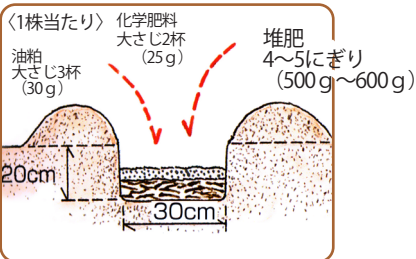
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作業												
肥料				化学肥料を2回施す								
病虫害				うどんこ病								

特性

カボチャの一種ペポ種に分類されるもので、草姿や葉形、果形や果色も品種によって異なります。つるなしカボチャとも呼ばれ、茎が伸びない性質であるため栽培場所をとらず、家庭菜園向きです。花粉を受けなくても実どまりする性質をもっているため、受粉しなくてもよく着果する。

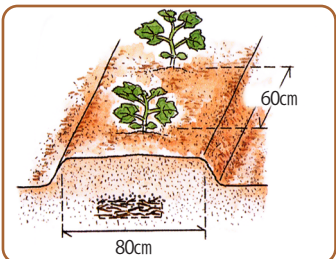
植えつけ準備

うねゆは150cmにする



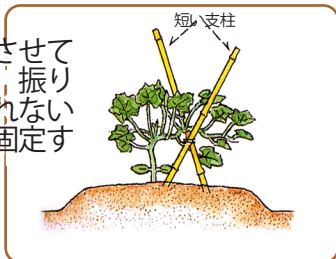
植えつけ

80cmみぞ70cmに60cmに植えつける



管理作業

交差させて立て、振り回されないよう固定する



栽培ポイント

株が風に振り回されやすく折れて傷つきやすいので必ず支柱を立てて固定する。

