

健康野菜

ハヤトウリ

分類 キクウリ

原産地 熱帯アメリカ



ハヤトウリ

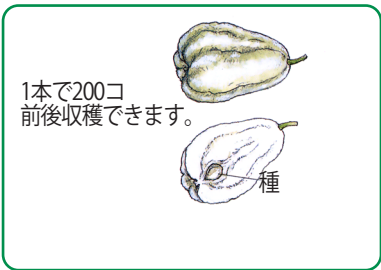
栄養成分 ★ビタミン★ミネラル★食物繊維が多くダイエット効果もあり健康野菜として注目されています。

食べ方

- 酢の物 サラダ キューリと同じ料理法で行います
- 煮物、炒め物 ダイコンと同じような料理法で行います。
- 各種漬け物 半分に切り、種を出してから行います。
- バター焼き 大きな種を取りだしてバター焼きにします。

収穫

収穫期は9月終わり頃から
開花後10日～20日
漬け物など加工用は
30～35日後のもの



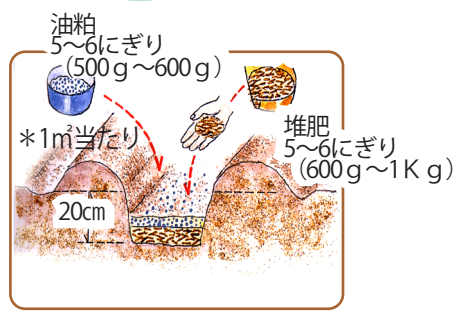
栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
病気												
害虫												
肥料												
植えつけ												
収穫												
作業												
病害虫												

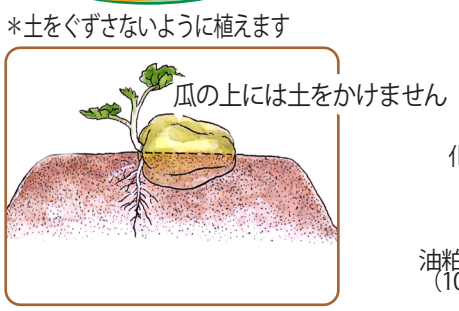
特性

20世紀はじめに太陽の民アステカ族からの贈り物としてアメリカから持ち帰り、鹿児島で初めて作られ、薩摩隼人にちなんで、隼人瓜の名が付いた。高温生で22～25℃でないと順調に生育しません。短日生なので、秋口にならないと開花・結実しません。

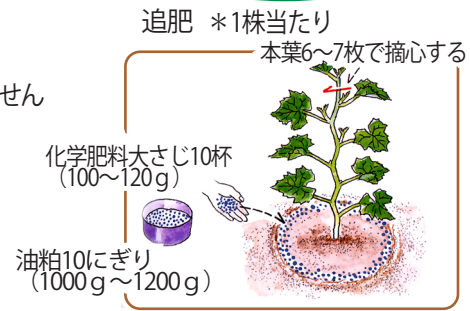
植えつけ準備



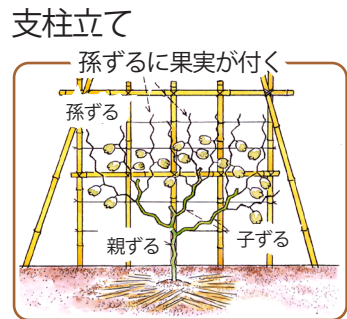
植えつけ



管理作業



栽培ポイント



花は孫ずるに付くので摘心して孫ずるを多く出させます。