

藤田智  
直伝!

## プランター菜園

# 基本のキホン!

その **25**

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

### ズッキーニ —見た目はキュウリ、中味はナス?—

果実の草姿は「キュウリ」、食べた食感は「ナス」、しかしてその正体は、つるなしカボチャの「ズッキーニ」！カロテン豊富かつ低カロリーな健康野菜で、調理法の紹介などにより急速に人気が高まってきました。

つるがないので、誘引さえすれば場所をとらない、プランター栽培向けのズッキーニ。忘れず受粉を行って、大きな実を収穫しましょう。

#### 栄養豊富なズッキーニ

ズッキーニはカロテンを豊富に含み、しかも低カロリーなことから、健康食材として徐々にその地位を築いてきています。油炒め、天ぷら、煮込み料理などに利用され、また花ズッキーニは蒸し料理に向きます。形態的には、葉に白斑の模様が入る品種もあり、観賞しても楽しい野菜です。

食用ではないのですが、ペポカボチャの仲間には「オモチャカボチャ」やハロウィンなどに使われるカボチャ、ジャンボコンテスト用のカボチャなどもあります。



花ズッキーニ。蒸し料理にするとおいしい。



カボチャの仲間、最近では日本でも身近な野菜になってきているズッキーニ。

#### 来歴

ズッキーニはアメリカ南部が原産地とされる、いわゆる「ペポカボチャ」の一種です。現在、日本で栽培されているカボチャの主流は、ホクホクとした粉質の「西洋カボチャ」ですが、日本へ最初に伝来したのは、煮物などに向く粘質の「日本カボチャ」でした。そして、ペポカボチャは明治以降に飼料用などの目的で導入されましたが、収穫後の調理など利用法が普及しなかったため、一部の地域でしか栽培は行われてきませんでした。

しかし、ここ数年でズッキーニをはじめ、「そうめんカボチャ（金糸瓜）」などが広く栽培されるようになり、また調理法も紹介されてきたことから、ペポカボチャの人気も高まっています。特に、ズッキーニの生産は急速に広がっており、身近な野菜になりつつあります。

#### 藤田 智

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK 趣味の園芸」講師、雑誌「やさい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊 NHK 趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK 出版) など多数。

#### コラム ペポカボチャ

ズッキーニが含まれるペポカボチャには、おもしろい品種が目白押しです。ゆでると果肉がそうめん状になる「そうめんカボチャ」、ジャンボカボチャの「アトランチックジャイアント」、かわいい「オモチャカボチャ」、形がUFOのような品種、まるでターバンをかぶったような品種など実に多彩です。そのほか、丸い品種、漬物に向く品種もあります。ぜひ挑戦してください。



いや〜  
いろんなカボチャが  
あるね。



子どもが座れるほど大きくなるジャンボカボチャ「アトランチックジャイアント」。



ユニークでおいしい「そうめんカボチャ」。

# ズッキーニ 主な品種

## タネまきと育苗

タネまきは、植え付け時期の1カ月ほど前を目標に行います。5月上中旬に植え付けるなら、4月上中旬にタネまきすることになりますので、保温が必要です。図を参考に育苗し、本葉3~4枚で植え付けます。

約1カ月前育苗する。



肥切れに注意!

本葉1~2枚までに1本に間引く。



'ダイナー'は濃緑色で淡緑の霜降り斑が入ります。作りやすく、多収がおすすめ! 開花から約5日、直径4cm、長さ20cmくらいが一番おいしいですよ。



'オーラム'は美しい濃黄色で、生育が早くたくさんとれます! これも家庭菜園におすすめです。



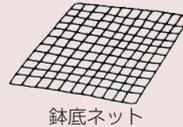
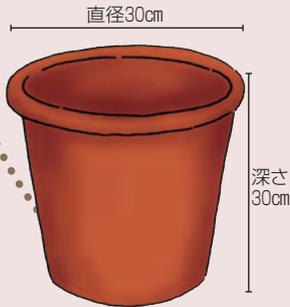
両品種とも「つるなし」なので、面積をとらず狭い場所でも栽培可能です。

## 1 コンテナなどの準備

ズッキーニは、つるなしとはいえカボチャの仲間なので、コンテナは25ℓ以上の大型のものを使用します。

### 準備するもの

コンテナ (容量が25ℓ以上のもの)



## よい苗の選び方

苗を購入する時は、以下のポイントを確認しながら選びましょう。

ココがポイント!



節間が詰まりガッチリしている。



葉色が濃く、病害虫にやられていない。

根鉢がしっかりできている。

双葉がしっかりついている。

## 2 苗の植え付け

植え付けは5月上中旬に行います。ズッキーニの場合、本葉3~4枚程度の若い苗がおすすめです。

### 植え付け

1 コンテナの底に鉢底ネットを敷く。



2 底が見えなくなるくらいに軽石を敷く。



3 培養土を入れる。



4 コンテナの中央に植え穴を掘る。



ポリポットから根鉢を崩さないように抜き、植え付ける。

5 植え付け後は水をたっぷり与える。



はりきって育てましょう!



### 仮支柱立て



## 3 仮支柱立て

植え付け後、苗がぐらつくようなら、仮支柱を立てましょう。仮支柱に植え付けた苗の茎を、地際から15cmくらいの所で8の字に誘引します。

整枝は不要！  
そのまま伸ばしてください。



## 4 整枝法

つるなしなので、茎はそのまま伸ばします。

## 5 人工受粉

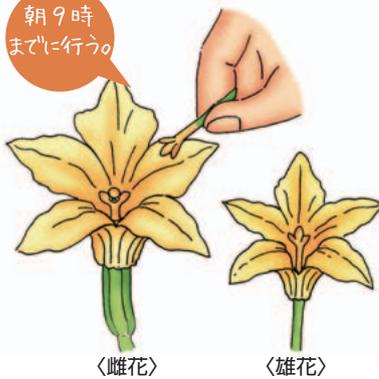
ズッキーニもカボチャの一種なので、雌雄異花であり、雄花と雌花に分かれます。したがって、訪花昆虫がうまく受粉しないと実が付きません。

雌花が咲き始めたら、朝方9時ごろまでに人工受粉を行い、着果を促します。

### 人工受粉

雌花の柱頭に花粉をなすりつける。

朝9時  
までに行う。



## 6 追肥

2週間に1回の割合で追肥します。特に着果期や果実肥大期は、生育の様子を見ながら肥料切れにならないよう気をつけます。

### 追肥

2週間に1回、  
化成肥料  
土1畝あたり1g



## 7 水やり

生長中は、土が乾いたらたっぷりと水やりします。

### 水やり



水やりは  
一度に  
たっぷり！



## 8 病害虫

うどんこ病にはカリグリーン、アブラムシにはオレート液剤、ウリハムシにはマラソン乳剤を散布し、防除します。

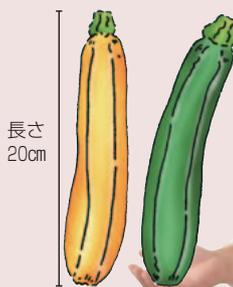
## 9 収穫

開花後、5日程度で収穫となります。また、花ズッキーニを楽しむ場合は、開花前あるいは開花直後の雄花、雌花の双方が利用できます。



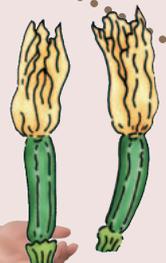
収穫適期の 'ダイナー'。

### 収穫



〈ズッキーニ〉

開花後5日ほどで収穫。



〈花ズッキーニ〉

開花前か開花直後のものを収穫。

