

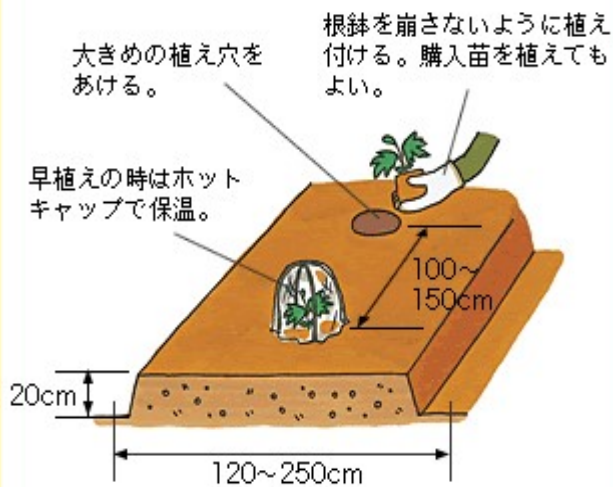
スッキーニ栽培 品種

料理ヒント&効能

カボチャの仲間だが、糖質が少ないので、さっぱりとした味でウリ類に近い。アクがあるので薄塩をふり、暫くおいて水気とともに拭いて除く。網焼き、ソテー、炒め物、揚げ物、煮込みなどにむく。

ビタミン、ミネラルをバランス良く含み、余分な塩分を排出するカリウム、抗酸化作用にあるカロテン、ビタミンCが比較的多い。

地ごしらえ、植え付け



- ① 粗起こし = 堆肥2~3kg/m²
苦土石灰100~120g/m²
- ② 元肥 = 化成肥料 (N:P:K=8:8:8) 120~150g/m²
全層施肥

地ごしらえ、植え付け

粗起こしのとき堆肥と苦土石灰を施してpHの調整をしたのち元肥を全層に施し、1.2~2m幅の畝を立て、黒色ポリマルチをして地温を上げておくとよいでしょう。植え付けは、本葉4~5枚のころ、根鉢を崩さずに、畝幅1.2m、株間1mを目安に、畝の中央部に1列に1カ所1株植えとします。

早植えの場合は、ホットキャップか小型トンネルなどで、保温、活着促進を図ります。

ポイント 追肥

つるなしのため特に整枝する必要はありません。風で茎が折れたり、株が風に振り回されないように、必ず支柱を立てて固定します。古い葉や病葉を除去し、風通しと採光性をよくして病気の発生を抑えます。8~9時ごろにミツバチが活発に活動しないようであれば、人工交配します。収穫が始まったら20~25日間隔で1株あたり30g程度を定期的に追肥します。

ポイント 収穫、保存

開花後約4~6日、長さ20cmの若い果実を収穫します。収穫が遅れると果実が大きくなり、味が落ちるだけでなく、株に負担がかかり、病気にかかりやすくなるので取り残さないように注意します。天ぷらや豚肉といったためるほか、肉詰めにして天火で焼いてもおいしいです。生のままでは味も香りもありませんが、油を使うと香りが出るので、煮込み前に軽くいためるとよいです。花ズッキーニは蒸し料理に適します。保存はポリ袋に入れ冷蔵庫で1週間程度。酢漬け、油漬けにすると半年もつ。