



【ズッキーニ】 ※原産地：北アメリカ南部

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種					○	○						
収穫							○	○	○			

■播き時と定植

- ポットに1粒、尖ったほうを下にして立てて土に埋める。（※種が隠れるくらい）
- 発芽温度は25～30℃で、生育には18～23℃くらいの温かい気候を好む。
- 大きな子葉が出てきたとき、葉がいびつなものや、種の殻がついたままで取れないものなどは省き双葉がきれいに対称になっているものを定植する。
- 定植の時期は本葉が2枚出て、3枚目の小さな葉が見えたころ1メートル間隔で植える。
- 排水・水もちがよく、有機質に富んだ土を好む。

■育て方のコツ

- 連作障害はないが、他のウリ科野菜との連作は避ける。
- 養分は結構必要。
- ウドンコ病がやすいので、葉に白いボツボツがみえたら重曹を水に溶かして噴霧する。（石鹸を少し入れると葉が濡れるのでよく効く）

■料理のポイント

■栄養・機能性

- ミネラル（とくにカリウム）とβ-カロテンとビタミンCを豊富に含み、デンプンが少ないため低カロリーで、高血圧予防、動脈硬化予防効果がある。