

家庭菜園コーナー

※肥料・農薬等は、JA営農資材センター（岩見沢市桜木1条1丁目）でご購入できます。



ズッキーニ

栽培方法	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
露地		●	▲	■				
トンネル		●	▲	■				
ハウス	●	●	▲	▲	■			

●=は種 ▲=定植 ■=収穫

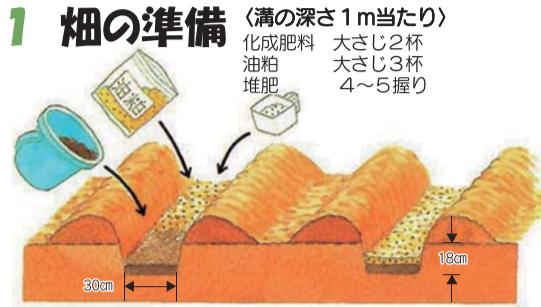
性質

カボチャと違い親づるだけが伸び、支柱を立て誘引すると1m以上伸びます。定植後25~30日で雄花が開花を始め、その後雌花も開花し始めます。暑さに強く、あまりつるが伸びないため、カボチャのように広い面積は必要としません。家庭菜園でも比較的栽培しやすい野菜です。

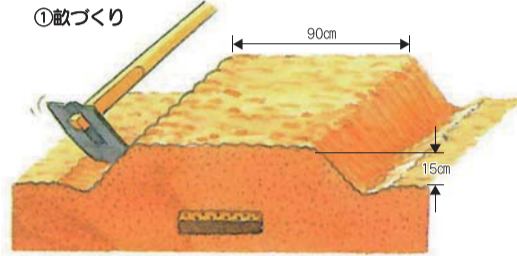
栽培のポイント

多湿を嫌うので排水をよくし、畝全体にポリフィルムでマルチすると良い結果が得られます。また、葉が大きいので、風に振り回されやすく、つるが反転したり、折れたりして、傷口から病原菌が侵入しやすいので、必ず支柱を立てて固定し、下葉を摘葉して風通しを良くすると果実品質が良くなります。

開花後の肥大は早く、数日で収穫できるので、取り遅れないように注意しましょう！



2 植え付け



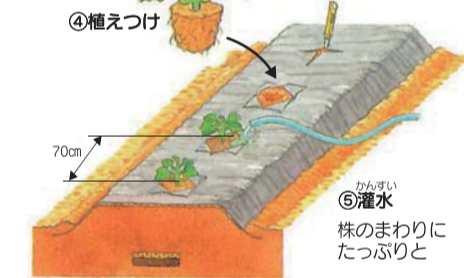
①畝づくり
元肥溝を埋め戻して畝をつくる。湿りけの多い畑では畝を高くする

②畝全面に黒色ポリフィルムでマルチする



裾はしっかり土で押さえておく

暖かい日を選んで畑に植える



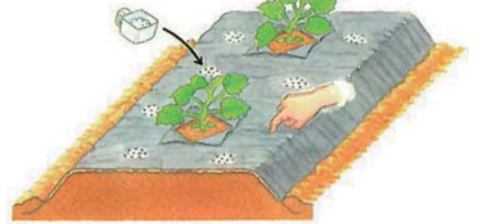
④植え付け

③フィルムに植え穴をあける

⑤灌水
株のまわりにたっぷり

3 追肥

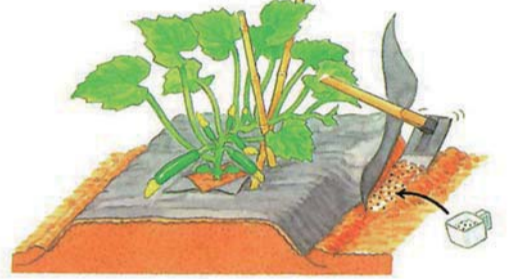
第1回追肥
植え付け半月後、株の近くのところどころに指先で穴をあけ、肥料を施す
(1株当たり)
化成肥料 大さじ1杯



第2回追肥

収穫始めのころ、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。終わったら元に戻す

つる
風が強いところでは、蔓が振り回されないように短い支柱を交差させて固定する



第3回以降の追肥

半月ごとに株のまわりや畝間にはらまき、土と混ぜる

4 収穫



花ズッキーニ

開花前にとる。煮物などに

緑色の品種

黄色の品種
煮物(ラタトゥイユなど)やサラダ、揚げ物など用途は広い

大きく太らせたもの



開花前に人工交配すれば、尻部の肉こげが少なくなる。鉄板焼き、天ぷらなどに

食のなしズッキーニ



糖質制限ダイエットにピッタリ

北アメリカからメキシコの北米大陸原産で、日本へは昭和50年代始めにアメリカから輸入されたのが始まりです。ズッキーニは、ペポカボチャの未熟果の総称で、円筒形やボール型、緑・黄色・オレンジなど多様な品種があります。他の野菜と比べると栄養豊富というわけではありませんが、カリウムがトマトやキュウリなどの同じ夏野菜よりも多く含まれているのが特徴です。カリウムは利尿効果が高いため高血圧予防やむくみ解消効果があります。そして何よりの魅力は、1本でカロリーが21kcalと低カロリーな食材だということです。カボチャの仲間ではありますが、栄養やカロリーはカボチャとは違い、低糖質なため糖質制限ダイエットにピッタリな野菜です。

また、多様な品種がありますが、味の違いはさほど大きくなく、栄養成分に関しても特に分けられていません。ズッキーニの代表的な料理にラタトゥイユがありますが、このように油で炒めることによってズッキーニに含まれるカロチンの吸収力がアップします。カロチンは体の免疫力を強化してくれるので、皮膚や粘膜を強くしたり、風邪の予防にも効果があります。BBQの季節には、輪切りにしてそのまま焼いて食べるのも良いでしょう。他にも期待できる効果としては、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、夏バテ防止、抗酸化作用などがあります。

SPOT LIGHT

大地のテラス

住所 岩見沢市栗沢町上幌2203
定休日 年末年始
電話 0126-33-2020
駐車場 有(40台)

のどかな田園に囲まれたビュッフェスタイルのレストラン「大地のテラス」を紹介します。平成27年7月オープンしたこのお店は、自社生産のブランド米「おぼろづき」を使用した日替わり炊き込みごはんなどの他、地場産野菜を中心としたサラダバー、とにかくビュッフェメニューが豊富です。自社産米粉の手作りスイーツも人気のひとつ。そしてなんとと言ってもブラジルの名物料理「シラスコ」がお楽しみいただけるレストランです。

すぐ横の直売所「アグリ大河」では、自社や地元協力農家の生産した野菜や果実などが販売されています。

四季の田園風景を楽しみながら、ゆったりと味わってみてはいかがでしょうか？



視向支所：尾関編集担当
生まれて初めて「シラスコ」を食べましたが、肉は柔らかく、あまりの美味しさに驚きました。また行きたいです！



営業時間・料金についてはこちら
<http://michishitasanchi.com/>をご覧ください。
※Facebook・Twitter・InstagramなどSNSで情報発信中！

