

# ズッキーニ ウリ科

参考文献  
 霜村春菜 (2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社  
 内田悟 (2011), 築地のプロ直伝 野菜のメキキ 果物のメキキ, NHK出版  
 板木利隆 (監修) (2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少											多
群馬												
長野												
宮崎												

## ○産地情報

群馬：平坦地域から高原地帯まで幅広く栽培。

近年、生産量増加傾向にある。

長野：露地栽培中心で、夏季から秋季にかけ主力となる産地

宮崎：秋季から春季にかけ主力となる産地。

冬期でも比較的温暖な気候を活かし

ハウス栽培を中心に冬期の出荷が可能となっている。

## ○ズッキーニの選び方と保存方法

選び方	品種によるが15～20cm、200g程度のもの。皮にハリがあり、太すぎず太さが均一でヘタの切り口がみずみずしいもの。
保存	生 新聞紙で包み、20℃以下の風通しの良い場所もしくは冷蔵庫で保存。4～5日が目安。 切ったものは冷蔵庫で保存。
	冷凍 1本丸ごとの場合は、ラップで包み保存。 切ってから保存する場合は、フリーザーバッグになるべく均等に平らになるように入れ保存。

### ズッキーニ（緑）

夏季が旬の野菜。  
 出始めは皮はやわらかく  
 色は淡い。終盤になる  
 ほど、皮はかたく  
 色は濃くなっていく。



### ズッキーニ（黄）

黄色のイエロー種は  
 皮がやわらかく生食可能。  
 緑に比べ臭みが少ない。  
 左図産地より  
 4～8月頃入荷している。



## ○日本では比較的新しい野菜

イタリア、フランスといったヨーロッパで人気が高い。

日本では1980年代のイタリアンブームにより認知度が向上し、年々人気が高まっている。

緑、黄色以外にも深緑色のブラック種

黄緑色の薄黄緑種も存在している。

開花直前の花つきの幼果「花ズッキーニ」

丸い形をしている「丸ズッキーニ」

UFOのような形の「クラウンズッキーニ」などもある。



## ○南瓜の仲間

見た目は胡瓜に似ているが、学術的には南瓜に分類されておりペポカボチャの一品種である。「ズッキーニ」はイタリア語で「小さな南瓜」を意味し、和名は「ツルナシカボチャ」という。南瓜は完熟させ食すのに対し、ズッキーニは開花後4～7日ほどの幼果を食す。そのまま栽培し続けると大きく成長し皮がかたく、実がスカスカになってしまう。