

手軽に作れる地中海の味

トーホク交配

# ズッキーニ

## よくなる君

果実はキュウリのように、でも食感はナスに似て、  
でも実はカボチャの仲間です。

つるが伸びないので場所もとらず  
プランターでも栽培できて家庭菜園に最適  
開花から4日位で約20cmの果実に  
肥大し次々収穫できます。

グリルイカとのサラダ



若い果実はオリーブオイルと相性抜群

レシピはこちら



花ズッキーニのひき肉詰め



家庭菜園の特権

レシピはこちら



栽培例

● まく時期      ■ 収かく期

地域/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	●	●	■	■	■	■		
中間地			●	●	●	■	■	■	■			
暖地		●	●	●	■	■	■	■				

詳しい栽培方法は  
こちら



本場イタリアなどでは煮込み料理に使われます。  
採れたての若い果実はオリーブオイルとの相性抜群。  
家庭菜園では、朝のうちに収穫した花ズッキーニも  
利用できます。