

ズッキーニ

【こんな作物】

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属の1年草です。見た目はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃ^{*}の一種です。しかし、一般的なかぼちゃと違って、果実が熟す前に収穫し未熟な状態で食します。また果実は、かぼちゃのようにツルからぶら下がるのではなく、太い主茎から伸びています。

食用には、果実以外に花も使います。花は雄花と雌花があり、果実がつくのは雌花ですが、花ズッキーニとしては雄花も利用します（雄花は花だけ、雌花は小さな果実と花を利用します。）。

● 花ズッキーニ

花が咲く前に花が付いた状態で収穫した幼果や、花そのものを指します。花が咲いている期間は短く、早朝に収穫します。店頭への出回りはほとんどないようです。



種類は、きゅうりのように細長い形をしたものや、かぼちゃのように丸い形をしたものがあります。また色も、一般的な緑色から皮が柔らかい黄色などがあります。

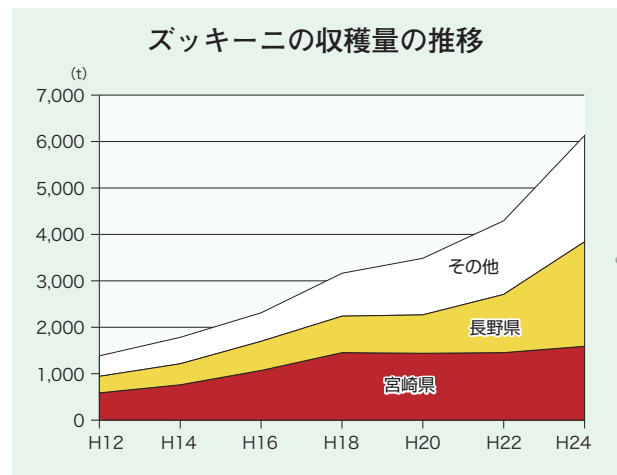
【来歴】

原産地は、北アメリカ南部からメキシコ地域といわれています。その後ヨーロッパに渡って栽培が始まり、特に南フランスやイタリアにかけて広く普及したようです。日本での歴史はまだ浅く、アメリカから輸

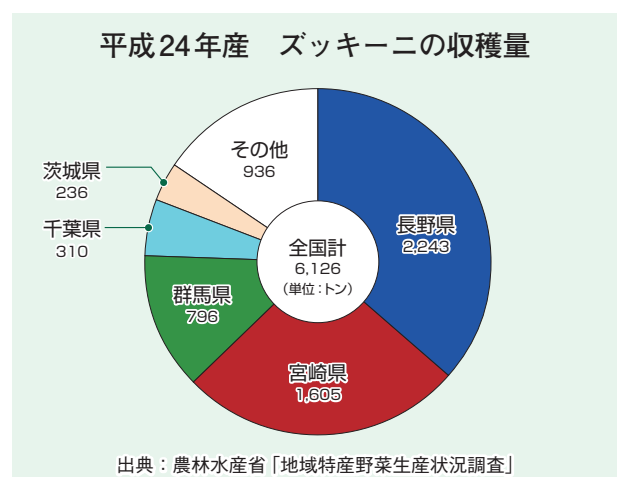
入されたものが、新野菜として1980年頃から広まりました。

【主な産地】

ズッキーニの消費は年々増加しており、国内での生産量も増加しています。平成12年産では1,384トンでしたが、平成24年産は6,126トン（出典：農林水産省、地域特産野菜生産状況調査）と12年間で4倍に増加しました。



主な産地とその収穫量（平成24年産）は、長野県が2,243トン（全体の37%）、宮崎県が1,605トン（同26%）、群馬県が796トン（13%）となっています。



露地栽培では、一般的なかぼちゃと同じ夏に果実を付けますが、かぼちゃのように収穫後に追熟の必要もないので、旬は初夏から夏にかけてです。

【栄養と機能性】

かぼちゃの一種であるズッキーニは、完熟したかぼちゃに比べると、糖類及びデンプンが少なく低カロリーが特徴です。栄養素は、体内のナトリウム排泄に関わるカリウム、疲労回復や抗酸化作用があるビタミン類（ビタミンC、 β -カロテン及び葉酸など）が含まれています。

【選び方】

皮につやがあり、なるべく太さが均一で、適度の重さがあるものを選びましょう。また、ヘタの切り口が変色していたり、萎びているものは鮮度が落ちている可能性がありますので、避けた方が無難です。なお、収穫時期を逸して育ちすぎたものは、果肉がスカスカになっていて、食感（味）が落ちますので、適度な大きさのものを選びましょう。

【保存方法】

乾燥や低温に弱く、そのまま冷蔵庫で保存すると鮮度が落ちやすいので、新聞紙やラップなどで包み、直接冷気が当たらないように注意が必要です。この場合でも、長くは保存できませんので数日中に食べ切りましょう。スライスして冷凍保存もできますが、食感が軟らかくなります。

なお、鮮度が落ちると、果肉がスカスカになることがあります。

【調理のポイント】

生でも食べられますが、加熱調理して食べることが一般的です。特に油との相性が良く、ズッキーニに含まれている β カロテ

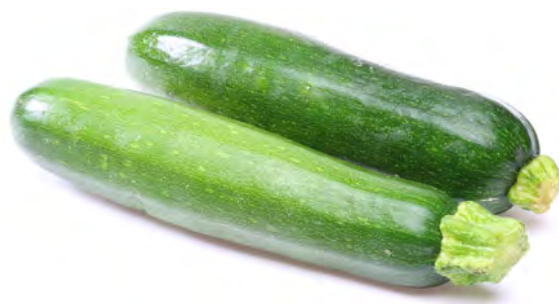
ンが吸収されやすくなります。フライや天ぷらなどの揚げ物はもちろん、煮込み料理に使う場合でも、軽く油で炒めてから煮込むと良いでしょう。

花ズッキーニは、雌しべと雄しべを取り除いた後、虫などが入っている場合があるため花の中を洗い、水気をよく拭き取ってから調理しましょう。

【ズッキーニに含まれるククルビタシン】

ズッキーニやキュウリ、スイカなどのウリ科植物には、「ククルビタシン」といわれる苦味成分が含まれています。通常、その含有量は少ないのですが、まれに含有量が多く苦味や渋みが強いものがあります。そういったものを食すると下痢やおう吐、腹痛を起こすことがありますので、苦くないか確認してから調理を行いましょう。万が一、通常ではない苦味を感じるような場合は、食べずに捨てましょう。加熱処理しても成分は変わらないため、強い苦味を感じる場合は廃棄することが大切です。

なお、同じウリ科のゴーヤ（ニガウリ）も苦味がありますが、これは「モモルデシン」という成分で、食べても下痢や腹痛を起こすことはありません。



※ペポかぼちゃには、観賞用のものやゆでると果肉がほぐれてソウメンのようになる「金糸ウリ」、巨大さを競い合うジャンボかぼちゃなどがあります。変わったところでは、種を食べるかぼちゃもあり、日本でも新品種が開発*されています。

* ストライプペポ：国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 北海道農業研究センターが開発

