

【草花の部屋】

ズッキーニ（ウリ科キカボチャ属 *Cucurbita pepo* L.）

和名：ズッキーニ **別名**：つるなしカボチャ **英名**：zucchini、courgette、

ウリ目 一年草 **原産地**：南米

花言葉：ほのかな恋い **花色**：黄



← 写真-1 ズッキーニ

撮影日：2019 年 06 月 19 日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん

↘ 写真-2 ズッキーニの雌花(左)と雄花(右)

撮影日：2019 年 06 月 19 日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん



← 写真-3 ズッキーニの花

撮影日：2019 年 06 月 19 日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん

→ 写真-4 ズッキーニの果実

撮影日：2019年06月27日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん



果実の外見はキュウリに似ていますが、カボチャ(ペポカボチャ)の仲間、蔓のないカボチャです。主に緑果種と黄果種があります。

温暖な気候を好み連作障害も無いため育てやすい植物ですが、多湿と寒さに弱い傾向があります。カボチャ属ですが蔓は無く、株から長い葉柄を伸ばし羽状で大型の葉をつけ、品種によっては葉が深く切れ込みます。茎は品種によって長さが異なりますが、長く伸びる品種の茎は細く折れやすいため支柱で誘引する際には要注意です。株全体が横へ這う性質があります。

花茎を伸ばして黄色い花を咲かせ、雌雄異花のため、受粉には昆虫や人の花粉媒介を必要とします。

ヨーロッパには16世紀頃、伝わったそうですが、本格的に普及が開始したのは20世紀に入ってからだそうです。細長い形状の果実は19世紀後半のイタリアで改良されたもので、未成熟の果実と花は食用になり、旬は夏です。日本ではキュウリを一回りほど太くしたような細長い形状のものが主ですが、品種によってはセイヨウナシ型や、球形のズッキーニなどもあるそうです。

ズッキーニの栽培では、うどんこ病に要注意です。涼しく湿度が低いと繁殖しやすくなり、春から秋にかけて発生しやすく、風通しが悪いところでは多発します。雨が続くようなときには発生が少なくなります。

ズッキーニの栄養素にはカリウムやビタミンC、βカロチン、ビタミンAがあります。カリウムは心臓機能を調整し、ナトリウムを排出する働きをするため高血圧に効果があります。ビタミンCは風邪予防や疲労回復効果が期待できます。βカロチンは代謝を促すのでアンチエイジング効果があります。ビタミンAは視力維持、乾燥肌の予防、免疫力アップに役立ちます。ビタミンAはβカロチンと一緒に摂取するほうが好ましいと考えられているそうです。また油を加えることで吸収率が上がり、例えばズッキーニをオリーブオイルで炒めるといった調理法でビタミンAの吸収率が上がるそうです。

ズッキーニなどウリ科植物にはククルビタシンという成分が含まれ、微量なため通常は問題ありませんが、まれに含有量の多い個体があり、食中毒発生の例もあるため苦味の強い個体には注意が必要だそうです。日本でも有症事例があるそうです。