

1

耐暑性健康増進作物 エンサイ

ヒルガオ科

学名 : *Ipomoea aquatica* Forsk

熊本県農業研究センター

(1) 特徴

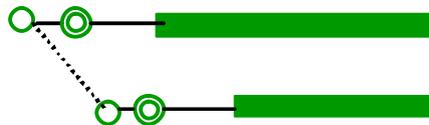


高温多湿を好み、栽培が容易なことから、東南アジアで広く栽培されている代表的な野菜である。そのため、低温期の生育は緩慢であるが、高温期にはきわめて旺盛な生育になり、安定的な収穫・出荷が可能になる。

葉と茎を加熱調理し、クセのある味や臭いが少なく食べやすい。

(2) 栽培ごよみ

作型・系統名	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
--------	----	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



○ 播種 ⊙ 定植 ■ 収穫

(3) 栽培方法・出荷形態



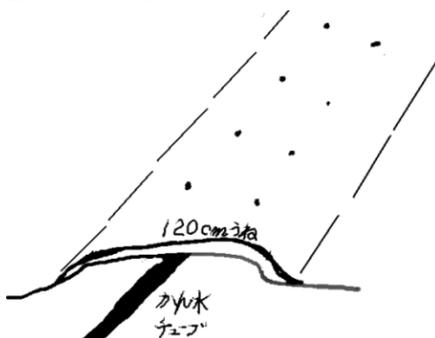
防虫ネット利用

●ほ場準備

露地（畑地・湿地）でも容易に栽培ができるが、安定生産のためには雨よけハウスの利用が望ましい。

また、ハスモンヨトウ等の虫害対策として、1～2mm目合い程度の防虫ネットをハウスサイドや妻部分に張る。

事前に堆肥 2 t / 10 a と石灰質資材を施用する。施肥量はN、P₂O₅、K₂Oを10 a 当たり各20kg程度とし、十分混和する。幅120cm程度の畝を作り、乾燥防止のためかん水チューブやマルチをする。





エンサイの種子



セルトレイで育苗



十分にかん水する



白線のところぐらいから収穫



ハメヨトウの幼虫と卵

●は種・育苗・定植

セルトレイに1穴2粒程度播種する。発芽後1穴1本に間引きを行う。なお、種子は1晩流水に浸漬して吸水促進させると発芽揃いがよくなる。

低温時の育苗は生育が抑制されるので、夜15を目標に保温をする。

本葉2～3枚展開の頃に、株間30～40cmで定植する。

なお、エンサイ品種には

大葉系品種・・・葉が太く短い

細葉系品種・・・葉が細く長い

があるが、作り方や収量にほとんど差がない。

●定植後の管理

乾燥しないように十分かん水する。特に夏場の雨よけ栽培では水管理に気をつける。

整枝は基本的には行わないが、強い枝は芯を止め脇芽をのばすようにする。

追肥は生育不良時のみ行い、1回に1kg/10a程度とする。

●収穫出荷

つる先4～5節くらいを含む若い茎葉を25cm程度に切って収穫する。

茎の細い枝の収穫を心がける（太い茎は硬く品質が劣る）。

各出荷規格にあわせ調整をし、乾燥を防ぐ袋等に包装して出荷する。

出荷においては、出荷袋を直接冷水に浸けて鮮度保持をするなど、工夫している販売所もある。

●病害虫防除

期間を通してヨトウ類の被害に注意し、発生したら初期に防除する。

(4) 栽培のポイント・注意点

乾燥しないようにかん水管理に注意する。また、登録農薬がまだ少ないので、ヨトウ類などは初期防除に努める。

(5) 具体的データ

調査日	1枝長(cm)	1枝重(g)	茎径(mm)
7月13日	29.5	11.7	7.6
8月27日	31.1	9.6	6.1

図1 収穫時生育

注)平成19年 10枝調査

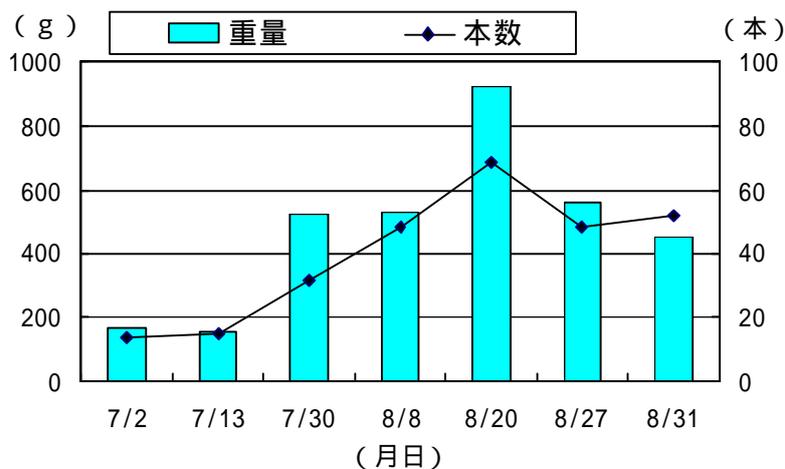


図2 エンサイの収穫毎収量 (5株当たり)

注)平成19年6月6日定植
平成19年7月2日～8月31日調査

(6) 成分分析



成分名	新鮮物100g当り
水分	89.7%
窒素	400.7mg
リン	35.8mg
カリウム	622.8mg
カルシウム	145.6mg
マグネシウム	23.6mg
鉄	0.94mg
マンガン	0.79mg
亜鉛	0.17mg
ビタミンC	45.9mg
ポリフェノール	237.1mg
抗酸化活性	204.6mg

夏の葉物野菜が少ない時期、「夏ホウレンソウ」と言われるほど栄養価の高い野菜である。特にビタミンC、カリウム、カルシウムの豊富な野菜と言える。台湾の解説書には、「高血圧、痔、口臭等に効く。便通を整え、解毒作用がある。体を冷やすので「虚寒」の人は食べすぎに注意」と書かれている。

注1)平成18年8月28日に収穫したものの分析結果である。

注2)各成分は現物100g当りで示した。なお、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はアスコルビン酸相当で示した。

注3)ポリフェノールはエタノール(99.4%→80%)で還流抽出したものを検液としてFollin-Denis法により測定した。抗酸化活性は80%エタノールで抽出したものを検液としてDPPHラジカル消去活性測定法により測定した。他の作物においても同様である。

分析：熊本県農業研究センター

(7) おいしい食べ方



【 エンサイの白和え】



材料 (4人分)	
エンサイ	160g
干し椎茸	2枚
こんにゃく	1/2枚
にんじん	40g
煮汁	
だし	カップ1/2
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
和え衣	
豆腐(木綿)	2/3丁
練りごま(白)	大さじ2
砂糖	大さじ1+1/2
塩	小さじ1/4
薄口醤油	小さじ1
青じそ	2枚

<作り方>

エンサイは、葉と茎を分けて外し、各々サッとゆがき、水気を切って、葉は3cm長さに切る。(茎は斜め千切りにする)

干し椎茸はぬるま湯で戻しておき、軸を除いて薄切りにする。こんにゃくは約3cm長さの細切りにし、ヒタヒタの水からゆで、煮立ったら2~3分でザルにとる。人参はこんにゃくと同じ位の大きさに切る。

鍋に煮汁の材料と ・ を入れて中火にかけ、人参が柔らかくなるまで煮て、ボウルにのせたザルにあげ、広げて冷ます。ボウルの煮汁は残しておく。

和え衣の豆腐は、熱湯に粗めに崩して入れ、煮立つまでゆで、布巾を敷いたザルにとる。荒熱がとれたら布巾で包んで水気を絞る。

すり鉢に和え衣の練りごまをすり、豆腐を入れてなめらかにすり混ぜる。さらに調味料を加えてすり混ぜ、の野菜の煮汁でマヨネーズ状の堅さに調整する。

に の野菜とこんにゃくを加え、サクッと和えて、器に盛り、青じその千切りを天盛りにする。

提供：芦北地域振興局 農業普及指導課

葉はすべて、茎もポキッと折れるところは全部食べられる。クセのある味や臭いがなく食べやすい野菜である。

炒めて食べるのが一般的であるが、ゆでておひたしにしたり、スープに入れてもおいしい。

タイでは、「しゃぶしゃぶ」や「なべ物」にも使われているそうである。

【 パクブン・ファイデー -エンサイ火炎炒め- 】



材料 (約3人分)	
エンサイ	100g
サラダ油	大さじ1
にんにく	2かけ
オイスターソース	大さじ1
生唐辛子	4~5センチの長さのもの 1本
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

エンサイを約4~5センチの長さに切る。にんにくをつぶす。

をボウルに入れ、その上に と丸のままか二つに切った唐辛子、オイスターソース、砂糖をかけて約10分ほどおいておく。を油をひいた鍋の中に入れて強火で炒める。

ポイント：炒めて熱が回ったら器に盛りつけ、暖かいうちに早めに召し上がる。

提供：タイ・ラオス料理 シンカム



エンサイのかき揚げ

提供：芦北地域振興局 農業普及指導課