

意外と知らない?!

# マイナー野菜の栽培とその利用 ②

**ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜！  
ヨウサイ**

ヨウサイはサツマイモの仲間の1年生植物ですが、暖地では枯れずに生長します。中国南方の熱帯地域が原産とされ、中国南部から熱帯アジアに広く分布しています。ヨウサイはエンサイあるいは、茎が中空であることからクウシンサイとも呼ばれます。沖縄から九州にかけて古くから栽培されていましたが、最近になって栄養価が評価され栽培が広がってきています。

高温多湿な気候を好み、生育適温は25℃前後で、耐暑性があります。10℃以下では生育が悪くなり、霜にあたると枯れてしまいます。つまり、5〜11月ごろまで、特に高温期でも栽培できる利点があります。暖地ほど長い期間栽培できることになり、また土壌を選ばず



↑タイにあるカセサート大学の食堂で見られたヨウサイ料理。



↑ヨウサイの油炒め。

どこでも作れます。普通は種子で殖やしますが、挿し木でも殖やせます。

2系統がありますが、一般的なのは白系統で、茎が緑色あるいは白色をしています。やわらかくて折れやすく、畑で野菜として栽培されます。もう一方の赤系統は、茎が緑色あるいは紫色をしています。細いけれど繊維質で丈夫な特性を持ち、水生のため多湿な所で栽培されます。

低温期に生育は抑制されるので、気温が上昇してくる5月ごろから栽培します。アサガオと同じ硬実性種子のため、一晚流水に浸漬し、吸水させてからまくと、2〜3日でよく発芽するようになります。直まきでも、あるいは播種箱にまいて育苗してから定植してもかまいません。サツマイモのように側



↑タキイで販売しているエンサイ（ヨウサイ）の成り姿。葉も茎もおいしく食べられる。

京都府立大学大学院 農学研究科 教授  
ふじめ ゆきひろ  
藤目 幸擴

昭和44年京都大学大学院農学研究科修了、57年に農学博士。平成14年より京都府立大学大学院農学研究科教授、17年には同大学農学部附属農場長も兼任。「農業技術体系野菜編」第6巻「ブロッコリー」（農文協、共著）をはじめ、著書多数。16年1月〜17年12月には、園芸新知識・野菜号で「今さら聞けない野菜発育のメカニズム」を連載。



枝がよく伸びます。そこで株間は、若苗で収穫する際は30cm程度とし、大株にして収穫する際は50cm程度とします。みずみずしい側枝を伸ばすため、乾燥させないよう管理します。

ビタミンやミネラル、繊維分を豊富に含み、真夏に収穫できる緑黄色野菜です。日本人に特に不足しがちなカルシウムやビタミンA（カロテン）を多く含んでいます。キャベツに比べてカルシウムは1・7倍、カロテンは86倍、鉄分は5倍にもなります。

調理の際は、先に茎と葉に分けて水洗いしておきます。熱した油にニンニクの薄切りを入れ、香りが出たら茎を入れて強火で炒めます。好みで、豚肉あるいは帆立貝を加えることもあります。茎がやわらかくなったら葉を入れ、塩、コシヨウで味つけします。炒めすぎると葉の色が黒くなり、歯ごたえがなくなってしまう。油炒め以外に、ゴマ和えやおひたし、鍋物にも合います。サツマイモの葉、コウサイタイ、ツルナなども同様に料理できます。

※タキイは「エンサイ」として販売しています。