

エンサイ (空芯菜)

真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なのでクウシンサイ「(空心菜)」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シタケなどとの炒めものやごまあえに向きます。

[栽培時期] 高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

[品種] 広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。

[畑の準備] 植え付け(または種まき) 2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床(ベッド)を作ります。

[種まき・植え付け] 種は皮が堅い

ので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。

準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまします(図1)。苗作りをする場合は、7.5～9cmのポリポットに3、4粒まき、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間4、5cmに間引きます。

[管理] 発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1㎡当たり化成肥料50g程度を施します(図2)。また、柔らかい葉を収穫するには灌水(かんすい)を十分行います。

[収穫] つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します(図3)。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度のとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

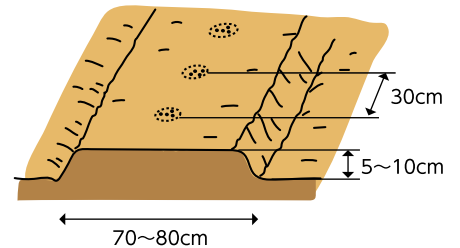


図1 種まき(じかまき)



図2 追肥

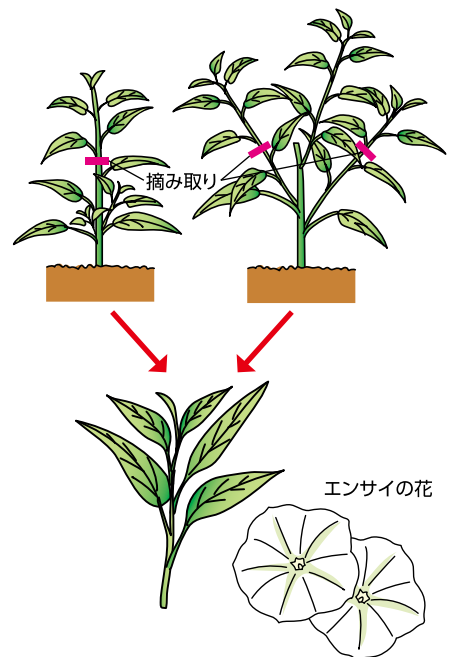


図3 収穫

栽培カレンダー(エンサイ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地			●	—	—	●	—	—		
暖地		●	—	—	—	●	—	—		

● 種まき — 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。