



エンサイ 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、シイタケなどの炒めものやごまあえに向きます。

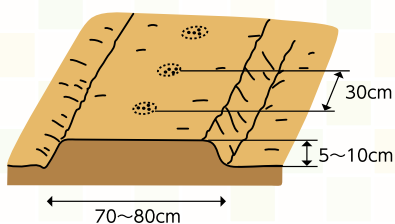
【栽培時期】 高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25〜30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【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。広葉タイプでは、「エンサイ」（タキイ種苗）、「エンツァイ」（サカタのタネ）など、細葉タイプには、「なつサラダ」（フタバ種苗）、「スーらん」（タキイ種苗）などがあります。
【畑の準備】 植え付け（または種まき）2週間前に1平方m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、

図1 種まき(じかまき)

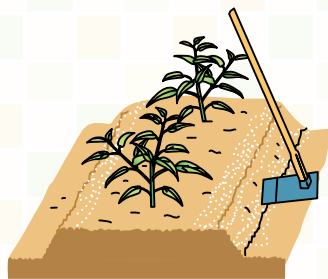


4粒じかまきします（図1）。苗作りをする場合は、75〜9cmのポリポットに3、4粒まき、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。

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。

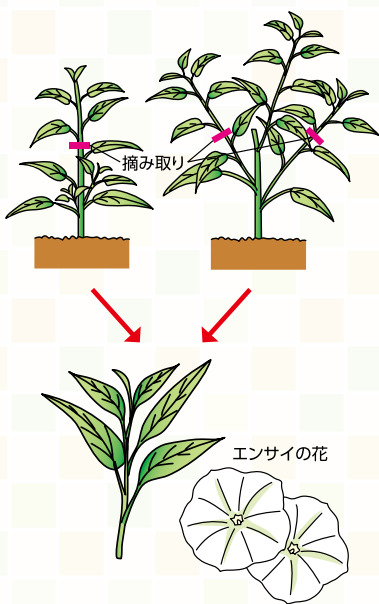
【管理】 発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します（図2）。また、柔らかい葉を収穫するには灌水を十分行います。

図2 追肥



【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程度するとき、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3 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。

