

エンサイ えん菜

ヒルガオ科

参考文献
高橋秀雄（発行）（2009）, からだにうれしい野菜の便利帳, 高橋書店
白澤照司（発行）（2008）, 花図鑑 野菜+果物, 株式会社草土出版
片寄聰（発行）（2003）, 野菜のソムリエ, 株式会社小学館 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
千葉												

○産地情報

高温多湿に強い一年草。

水場を好み、水の浄化効果があるともいわれている。

東南アジアが原産で中国から沖縄へ、沖縄から九州地方へと広まった。

豊富な栄養素が含まれることから人気となり、その後国内に普及するようになった。

○様々な呼び名とその由来

「えん菜」：中国名の「エンツァイ」が由来。

戦後の沖縄南方で栽培されていたときは「エンサイ」と呼んでいた。

「空芯菜」：茎の中が空洞になっていることが由来

「あさがお菜」：ピンク、紫、白などの朝顔を小さくしたような花を咲かせることが由来

「筒菜」：和名。「トウサイ」ともいう。

「カンコンサイ」：フィリピンでの呼び名が由来

「ウンチェーバー・ウンチェー」：沖縄での呼び名が由来

「ツウサイ」：中国での呼び名「通菜」が由来

○えん菜の選び方と保存方法

選び方	葉は先端までハリがあり緑が鮮やかで濃いもの。 茎は根元の切り口がみずみずしいもの。
保存	生 根元の切り口は濡らしたキッチンペーパーなどで包み、全体は濡らした新聞紙などで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫野菜室で立てて保存
	冷凍 サッと茹でて小分けにして保存も可能だが不向き

○おすすめの調理方法

食用とするのは葉と若茎。

それぞれに特徴があるため、使い分けることによって2つの素材として楽しむことができる。

葉：濃い緑色で、サツマイモの葉に似ている。

食感は大変やわらかい。

生のままサラダに入れたり、汁物やおひたし和え物にしたりするのがおすすめ。

茎：中が空洞になっており（図1）

シャキシャキとした食感が特徴。

食感を活かすため、火を通しすぎないように調理するとよい。炒め物やソテー

揚げ物などに

するのがおすすめ。



（図1）