

やってみよう!! お庭でカンタン野菜づくり

# エンサイ

## 真夏の葉物に最適



園芸研究家●成松次郎 イラスト●小林裕美子

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または莖の中が空洞なので「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、つる先の柔らかい莖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。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）、「スラらん」（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、4粒じかまきします（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（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)

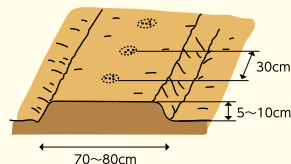
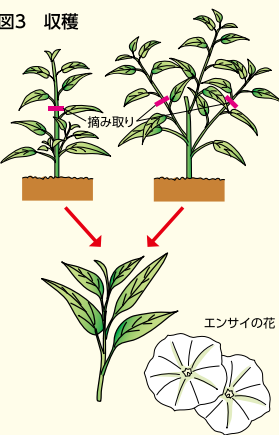


図2 追肥



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。

### 5月

- 14日(木) 無料法律相談会(本店)
- 17日(日) 無料年金相談会(本店)
- 19日(火) 無料税務相談会(本店)
- 24日(日) 休日ローン相談会(沼田支店)
- 30日(土) 棚卸に伴い休業
- 31日(日) 棚卸に伴い休業
- ※配送センター窓口・配送、支店(営農経済課)、めぐりショップ

#### ◆休日ローン相談会

住宅、自動車、教育など様々な資金のご相談をお受けいたします。  
日 時：毎月第4日曜日 9:00～16:00  
場 所：J A利根沼田 沼田支店  
連絡先：沼田支店 25-3338 (融資課)

### 6月

- 11日(木) 無料法律相談会(本店)
- 16日(火) 無料税務相談会(本店)
- 21日(日) 無料年金相談会(本店)
- 28日(日) 休日ローン相談会(沼田支店)

#### ◆休日年金相談会 ※要予約(4日前まで)

年金をはじめ雇用保険、健康保険についてもご相談をお受けいたします。  
日 時：毎月第3日曜日 9:00～11:30  
場 所：J A利根沼田 本店  
社会保険労務士 酒井和広氏  
連絡先：金融共済部 22-6638

# Calendar

#### ◆無料法律相談会 ※要予約(前々日まで)

顧問弁護士が皆様のご相談をお受けいたします。  
日 時：毎月第2木曜日 14:00～16:00  
弁護士法人 高橋三兄弟法律事務所 所長 高橋伸二氏

#### ◆無料税務相談会 ※要予約(前々日まで)

相続税、贈与税、所得税などのご相談をお受けいたします。  
日 時：毎月第3火曜日 14:00～16:00  
税理士 今西孝徳税理士事務所 今西 孝徳氏

場 所：J A利根沼田本店  
連絡先：リスク管理室 25-5052  
※1件の相談時間は約30分です。