

# トホクのエンサイ栽培方法

発芽適温：20～30℃ 生育適温：20～30℃  
土壌酸度：pH6.0～6.5 連作障害；1～2年あける

## 1. 作物特性

エンサイはヒルガオ科サツマイモ属のつる性の野菜で、茎を切ってみると中が空洞になっていることから「空芯菜」とも呼ばれて中華料理の食材によく利用されています。25℃以上の高温多湿を好み、熱帯地域の重要な野菜ですから、日本の夏の盛りでも旺盛に生育し、夏場の貴重な葉野菜となっています。逆に10℃以下では生育は止まり、霜に当たると枯れてしまいますが、夏から秋にかけて栄養状態が良ければつるはどんどん横に広がって伸びますから、畑はある程度余裕を持っておいた方が良いでしょう。

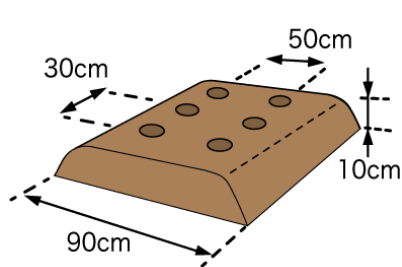
## 2. 畑の準備

多湿を好む作物ですので水分が十分にある畑を好みます。



## 3. タネまき

エンサイのタネは硬いのでタネまき前日にタネを水に浸しておいてからまくと良いでしょう。遅霜の恐れがなくなったら畑に直接まきます。1カ所に3～4粒をまき、タネまき後は、土を固めない



程度にしていねいに水をやります。芽が出るまではタネが流れないようにジョウロを使っていねいに水をやりましょう。

## 4. 栽培管理

発芽してきたら生育に応じて間引きをし、本葉3枚頃までに生育の良いものを1～2本にします。



間引きの際、残す株の根を傷めないようにします。根元をハサミ等で切るのも良いでしょう。

## 5. 収穫

草丈が20cm位になったらつるの先端を摘み取ります。この作業は摘心と言って、わき芽の発生を促します。



この時化成肥料を1株当たり30g、株元に施して軽く中耕します。わき芽が20cm以上に伸びてきたら、株元から数cmのところまで切って収穫します。その後も順次わき枝が伸びてくるのでそれも収穫できます。株の状態をみて追肥を行い、畑は乾かないように定期的に水やります。

栽培例	● まく時期      ■ 収穫期												
	地域/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## 6. レシピ紹介



パリパリ夏菜（エンサイ）の豆板醤炒め  
～シャキシャキした食感をピリッと楽しめます～

詳しくはトホクのホームページを参照ください。