

別名:エンサイ/ヨウサイ
朝顔とよく似た花を咲かせることから、「アサガオナ」とも呼ばれます。



くうしんさい 【空芯菜】

葉っぱはモロヘイヤのような粘りがあります。

◆どんな野菜?

サツマイモの仲間のつる性の植物で、茎と葉を食べますが、名前の通り茎を切ると中が空洞になっています。

熱帯の東南アジアが原産の野菜なので、日本での旬は7月~9月の暑い季節です。国内での栽培は沖縄や九州など暖かい地方が中心ですが、真夏に良く育つ野菜であることや味の良さから近年人気が出てきて、日本各地で栽培されるようになってきています。

茎のシャキシャキした食感が特徴で、中国や東南アジアで炒め物としてよく食べられています。

◆栄養

緑黄色野菜である空芯菜は、ホウレンソウと似た栄養価で、健康を維持するために必要なビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。

★βカロテン…ホウレンソウを上回る量が含まれています!油と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、炒め物は味・食感・栄養どれをとっても◎です。

★鉄…貧血予防に。植物性の鉄分は、ビタミンCと一緒に食べると吸収率が上がります。

★葉酸…ビタミンB12と一緒に血を作る役割があり、「造血ビタミン」とも言われます。妊婦さん・成長期の子どもは特に多く必要とする栄養素です。

★ビタミンB1…新陳代謝を高め、疲労回復に役立ちます。

◆食べ方

◎生で…スプラウトは柔らかく味にクセもないので、生で食べるのがオススメ。

サラダ・ハム巻き・生春巻きなど

◎炒める…シャキシャキした食感を活かすために、火を通しすぎないように強火でサッと炒めましょう。ニンニクや中華味とは相性抜群です。

ニンニク炒め・オイスターソース炒めなど

◎茹でる…食感を統一するために、茎の太い部分を先に2分ほど茹で、葉っぱはサッと茹でるだけでOK。

お浸し・ナムル・ごま和え、しゃぶしゃぶなど

◎煮る…調理の最後に入れて食感を残すように。スープ・重ね煮など

◎揚げる…味も栄養も油との相性は◎です。

天ぷら・かき揚げなど

◆保存方法

乾燥に弱いので、根もとの切り口を水を含ませたキッチンペーパーで包み、新聞紙で全体を包んでからポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷凍すると空心菜の特徴であるシャキシャキの食感が損なわれるのでオススメしません。



●●空芯菜とトマトの

手羽元スープ●●

●材料(4人分)

空芯菜	200g	サラダ油	小さじ2
トマト	1個	水	800cc
玉ねぎ	1/2個	酒	大さじ1
手羽元	8本	中華だし	小さじ1
ニンニク	1片	塩	小さじ1/2
ショウガ	1片	コショウ	少々

●作り方

- ① 空芯菜は3cmに切り、トマトはくし切りを半分に、玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切り、ショウガは薄切りにする。
- ② 鍋に油・ニンニクを入れ、弱火で炒めて香りを出す。
- ③ 水・酒・手羽元・玉ねぎ・ショウガを加えて中火にし、沸騰したら弱火にして5分煮る。
- ④ 空芯菜・トマトを加えてひと煮たちさせ、中華だし・塩・コショウで味付けをする。

涼しい日は温かく、暑い日は冷やしても美味しい。
手羽元は水からゆっくり煮ることで柔らかくなります。