



CONCIERGE

by Mochimaru-shokuhin Co.,Ltd. 7/July/2014/vol.304

空芯菜 あさがお菜 ヨウサイ Water Morning Glory Water spinach

空芯菜は、中国料理ではおなじみの野菜です。ヒルガオ科サツマイモ属のつる性植物として夏に朝顔に似た可愛らしい花を咲かせることから、朝顔菜という別名もついているそうです。空芯菜はその字が示すように、茎の中央がスローのように空洞になっていて、軽く炒め物をして味がよく入り、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。もともとは東南アジアなどの暑い国、日本では沖縄にも自生している植物です。寒さにはめっぽう弱いということで、栽培地がなかなか北の方には上がっていかない植物でもあります。標準和名ではヨウサイといいますが、この「空芯菜」という名前は登録商標の為に、販売には他の名前が使われていることが多く、コンシンツアイ、ヨウサイ、アサガオナ(朝顔菜)、エンサイ、沖縄ではウンチャーバーやウンチャーなどといわれて親しまれています。どれも同じ空芯菜のことですが、その名前の多さにも少々混乱してしまうところでもあります。空芯菜には多くのβカロテンが含まれており、各種ビタミンも豊富で鉄分や葉酸など暑い時期を乗り越えるための体に必要な成分がぎっしりと含まれています。高温多湿を好む植物なので、温暖地の湿地帯や水田などで栽培されていることが多く、塩害に強いということが発見されてからは、津波などで塩分の流入した土地に植えると塩分を吸い上げるということで注目されてもいます。その生産量から、まだまだ豊富に流通するまではいきませんが、夏の野菜としてはぜひ普及してほしい食材の一つでもあります。