



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.14 夏の新たな定番野菜になるか「空芯菜」

2026年7月31日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。ここ数年、真夏の猛暑は年々酷くなってきています。夏に当たり前に栽培してきた野菜があまり育たなくなっているように耳にします。そのような熱帯地域のような気候に合った野菜が東南アジアでよく作られている「空芯菜」(くうしんさい)です。

空芯菜は別名「エンサイ」とも言い、ヒルガオ科サツマイモ属の野菜です。言われてみればサツマイモの茎のような形をしています。芯が空洞であるため空芯菜という名前がポピュラーになりましたが、実にわかりやすい名前です。

空芯菜は中華料理で炒め物としてよく使われています。近年、直売所などでも少しずつ見かけるようになりました。空芯菜が手にとりやすい理由は、調理法がほぼ炒めるだけだからだと思います。にんにく、鶏ガラスープ、塩こしょうで炒めるだけで立派な一品になります。オイスターソースやナンプラーを使うと一気にエスニック感が出てきます。一つだけポイントとしては強火でさっと炒めることで、シャキシャキ感が一層増します。

実は湯がいてもいいのですが、若干ぬめりが出てくるので好き嫌いがあるかもしれません。つまらさきやモロヘイヤほどではないですが、ぬめりを活かした和え物なども美味しいです。

栄養価も非常に高く、ほうれん草にも負けないほどです。βカロテンが豊富で油で調理すると更に吸収率がアップしますので、炒め物はまさに理にかなっています。他のビタミンB1・B2、食物繊維なども豊富に含んでいます。

数少ない夏の葉物野菜で猛暑を乗り切りましょう。



店舗Instagram



野菜ソムリエの八百屋KANOE
野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二
北九州市門司区下二十町9-23
TEL: 090-6635-9602
営業時間: 火~木曜 10:00~14:00
ランチタイム 11:30~13:30
定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年8月14日

No.43532575