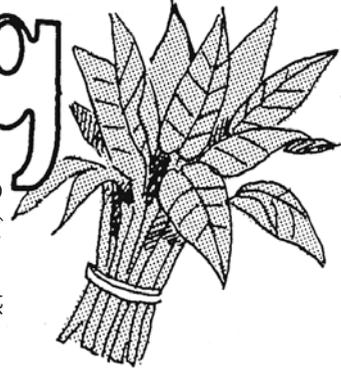


沖縄島ヤサイ **ウンチェー** (エンサイ) Let's Cooking



ウンチェーは中国・熱帯アジアが原産の甘藷と同じヒルガオ科の葉野菜です。葉は空洞になっており、シャキシャキとした食感とビタミン A を多く含むことが特徴です。つるの先端は柔らかいので、葉とともに炒め物や和え物、味噌汁にいます。炒めるとヌメリ感も出てきます。

シャキシャキ感が特徴

ウンチェーは茎が空洞であることから、別名空芯菜とも呼ばれ、シャキシャキとした歯ごたえ感が特徴的。またやわらかく、緑色でつやがある葉も美味です。中華料理に好まれて利用されています。

ウンチェー 成分表

エネルギー(kcal)	17	カリウム(mg)	380
たんぱく質(g)	2.2	カルシウム(mg)	74
脂質(g)	0.1	鉄(mg)	1.5
炭水化物(g)	3.1	カロテン(μg)	4378
ナトリウム(mg)	26	ビタミンB1(mg)	0.1
		ビタミンC(mg)	19
		ビタミンE(mg)	2.5
		食物繊維総量(g)	3.1

文部科学省 日本食品標準成分表 2010 より
(可食部100g当たり)

さつまいもと似てるけど、芋はできない

茎の中はストローのように空洞

ヌメリがある



ウンチェーという他、エンサイ、ヨウサイ、アサガオナ、空芯菜と、名前がいっぱい

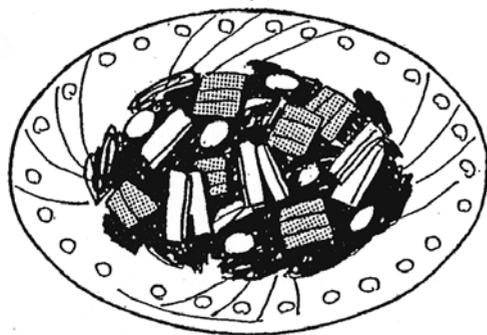
初夏から11月まで栽培される

水辺で生育



※ウンチェーのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂きますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

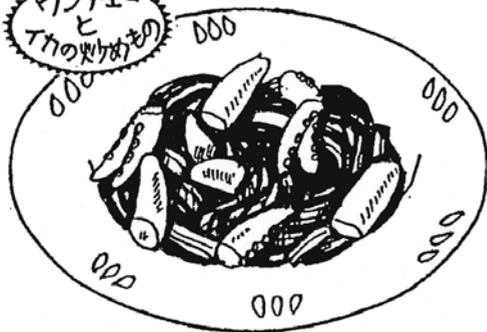
ウンチエ
チャンプル



材料(4人分)/ウンチエ-800g、
豚肉 200g、ニンニク2片、
油適量、塩・コショウ・しょう油少々

作り方/①ウンチエを葉と茎に分け、3cmくらいに切る。豚肉を2cmくらいの幅に切る。②油とスライスしたニンニクを入れ、ニンニクの香りがつくまで炒める。③豚肉を入れる。④ウンチエの茎を入れる。⑤茎がしんなりしたら、葉を入れる。塩・コショウ・しょう油で味つけてできあがり。

ウンチエ
とイカの炒めもの



材料(5人分)/ウンチエ-900g、
ニンニク1片、油大さじ3、しょう油
小さじ2、塩少々、イカスミ適宜、
下味(イカ250g、塩・日本酒
少々、片栗粉大さじ2½)

(参考文献/長寿県沖縄の家庭料理
沖縄の食を考える会著 邦響出版社
2001)

作り方/①ウンチエを葉と茎に分け、茎を3cmに、葉はザク切りにする。イカは溝い短冊切りにする。②イカに塩と酒をふり、片栗粉をまぶす。③鍋に油を熱し、ニンニクを香りよく炒め、②のイカを炒めて皿にあげておく。④③の鍋にウンチエの茎を入れて炒め、水も少々加え、フタをして蒸し煮する。⑤④にウンチエの葉とイカを加え、しょう油・イカスミ・塩少々で味を整える。