

お手軽!  
簡単!

# 山菜栽培マニュアル

身近にみられる山菜類は、山村地域の活性化に貢献するとともに、季節を感じさせる自然食材や健康食材として、改めて注目されています。手軽に楽しめるウドとワサビ（畑ワサビ）栽培方法をご紹介します。



## ウド【ウコギ科】

- ・多年草のウドは、フキ、ミョウガ、ミツバと同様、日本原産野菜のひとつです。
- ・北海道から九州まで全国の山地に自生し、早春の山菜として親しまれています。
- ・すがすがしい芳香とアクが特徴です。

## 栽培適地

- ・ウドは日あたりのよい肥沃な土壌を好みます。
- ・根は加湿に弱く、根腐れを起こしやすいため、水はけのよい場所で栽培しましょう。



排水に心配がある場合は、高畝にするとよいでしょう。



▲露地栽培の様子

## 増殖方法

### ◆株分けによる増殖

- ①早春、株を掘り上げます。
- ②新芽が3~4本程度になるよう切り分けます。
- ③新芽が隠れる程度に植付けます。



多年生のうどは一度植栽すれば、毎年収穫できますが、年数が経つと収量が低下するため、3~4年程度に1度植替えをしましょう。



▲掘り起こしたうどの根株

### ◆種子による増殖

- ①10月中旬~11月上旬頃、黒く熟した液果を採取し、乾燥しないようビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存します。
- ②3月下旬~4月上旬に取り出し、液果を水中でもみ洗いし、沈んだ種子を播種床に播きます。
- ③本葉が2~3枚程度に成長したらポリ鉢へ移植します。



夏の間は幼苗がしおれやすいので、半日陰で管理しましょう。播種後2年間は株の養成期間とし、収穫は3年目以降からとしましょう。



▲液果（1つの液果には5粒程度のゴマ状の種子が入っている。）

# 管理方法

## ◆施肥管理

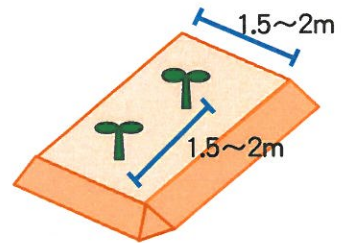
ウドの根は50cm以上に達することから、植付けの1ヶ月以上前に深耕し、元肥は堆肥等により地力向上を図ります。追肥は7月上旬～中旬頃（2年目以降は雪解け後にも）に施します。

【参考】施肥管理の目安

	(kg/10a)			
	N	P	K	堆肥
元肥	7.0	15.0	7.0	2,000
追肥	3.0	-	3.0	-

## ◆植付け

4～5月頃、1.5～2m間隔で植え付けます。芽がふぞろいにならないよう、深植えは避けましょう。



株間が狭く、風通しが悪いと病虫害が発生しやすくなります。

## ◆摘 芯

8～9月になると草丈は1～2mになり、地上部が重くなるため倒伏しやすくなります。倒伏すると収穫する芽が萌芽してしまい、減収となるため、7月頃、草丈が1mになったところで摘芯し、倒伏防止をはかります。

## ◆除 草

適宜行いますが、2年目以降は草丈が伸びるため、ほとんど必要ありません。また、病虫害予防のため12月頃に枯れた茎葉を除去します。

## ◆収 穫

30～40cm程度に成長したら収穫します。日ざしが強いと、軟化茎上端部（緑化部分の下）が褐変化する場合があるので、天気の良い日中の収穫は避けましょう。



▲柔らかい脇芽は初夏でも美味しく収穫可



▲軟化ウド用の資材には保温性、遮光性に優れたもみ殻が◎



▲収穫後のウド

## 食べ方 ～ウドのきんぴら～

柔らかいうどは皮ごと食べることができます。皮つきのまま千切りにしたウドを油で炒めてから、砂糖、しょう油、酒などお好みで味付けします。





## ワサビ【アブラナ科】

- ・ワサビは半日陰性の多年生の植物です。
- ・ワサビは沢ワサビ（水ワサビ）と畑ワサビに区分されますが、栽培地の違いによるもので、植物学上は同じです。

### 栽培適地

- ・直射日光を嫌うので、栽培地の環境状況に応じて、寒冷紗などで人工被陰栽培を行います。
- ・土質は保水性、排水性に優れた礫まじり土を選びましょう。



▲ハウス栽培の様子



夏の高温期には40～60%の遮光が必要です。また、暑さにも弱いのでなるべく冷涼なところで栽培しましょう。

### 増殖方法

#### ◆株分けによる増殖

親株についている子株を分けて、苗にします。



▲掘り起こした親株



▲土を落としながら、優しく分けます。



株分けの場合、親株の形質をそのまま受け継ぐことができますが、その反面、親株が病気を持っている場合、病気も受け継いでしまいます。根茎が黒ずんでいないなど健全な苗を選んで株分けしましょう。

#### ◆種子による増殖

- ①さやの脱粒がみられる5月下旬～6月上旬頃、花茎を株元から摘み取り、さやをはずします。
- ②さやと砂を1：3の割合で混ぜ、さらし等に包み、保水性、排水性に優れた日陰の土中に保存します。
- ③9月中旬に砂と種子を流水で分離し、種子を湿らせたガーゼ等に包み、40日程度冷蔵庫内で保存します。
- ④10月頃、播種床に播き、覆土を浅く行います。（春まきの場合は3月頃）



▲ワサビのさや  
(開花後50日程度で  
花茎下部から脱粒が  
はじまります)



種子は乾燥に弱く、乾燥すると発芽率が極端に低下します。また種子は休眠するため、一定の低温期間を経て発芽します。

# 管理方法

## ◆施肥管理

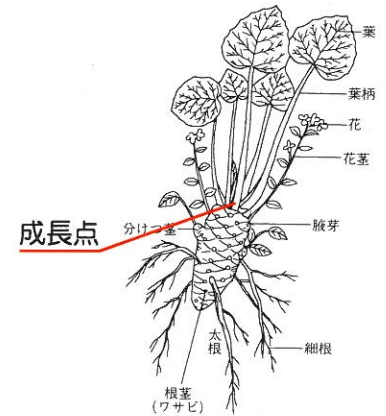
植付けの2週間くらい前までに、有機質肥料を全面に施用後、耕起し、地力向上を図ります。追肥は2月下旬～3月上旬と、9月下旬に施します。

【参考】施肥管理の目安

	(kg/10a)			
	N	P	K	堆肥
元肥	7.0	15.0	7.0	2,000
追肥(春)	8～10	8～10	8～10	—
追肥(秋)	4～5	4～5	4～5	—

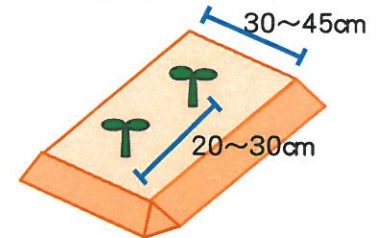
## ◆植付け

秋植えの場合は9月～10月頃、春植えの場合は3月～4月頃に根付けます。また、ワサビの成長点が地上部に出るように覆土します。株間は20～30cm程度に植付けます。



## ◆除草

幼苗のうちには適宜行いますが、ワサビが成長するに従い、雑草の繁茂は徐々に抑えられます。



## ◆獣害対策

イノシシやシカなど獣害の恐れがあるところは対策が必要です。特にシカの場合は、ワサビそのものを食害するので柵で囲うなど対策が必要です。



▲収穫前のワサビ

## ◆収穫

畑ワサビの収穫は周年行うことができます。茎、葉、花茎の生育状況などから最も良い時期を選ぶようにします。その日のうちに収穫する分だけを株ごとを掘り上げます。

## 食べ方 ～ワサビのしょう油漬け～

葉、茎、花にもワサビ特有の辛味と香味があります。細胞を破壊した方が辛味成分が増すため、しょう油漬けをするときは熱湯処理後、ワサビをよく揉んでから、しょう油、酢などのお好みの調味料に漬けます。



## ～山菜栽培に関するお問い合わせは～

- ◆福井県総合グリーンセンター TEL(0776)67-0002
- ◆各農林総合事務所林業部
- ◆嶺南振興局 林業水産部, 二州農林部

までお気軽にご連絡ください。