



大野市でのビン栽培状況 17年6月

ふくひら2号の美味しいキノコ ウスヒロタケ

とても香りが良いとてもきれいな
柔らかい味に癖がない

いろいろな料理に使える

まご存じですか？

県内の野生のウスヒロタケから、栽培的特性（発生量・色・形など）に優れた菌を「ふくひら2号」として平成15年に登録し、平成16年に栽培方法を確立しました。

平成16年からは、県内のヒロタケ生産施設で栽培方法の実証試験を実施しています。



イタヤカエデの木に発生した野生のウスヒロタケだよ





ウスヒラタケを作ってみよう！

ウスヒラタケは、施設内でオガ粉によるビン栽培が主流ですが、**施設が要らない原木による栽培で野生に近い美味しいキノコ**が出来ます！

11月～3月

●仮伏せ 3月～7月



●原木伐採

(直径15cm以上)

種菌
オガクズ 10
米ヌカ 5
混合菌 3



●接種



風通しのよい所
高さ1m以内

適度な
湿度を！

こもまたはむしろ

●玉切り

(接種直前に長さ15cmに！)
2個1組(切口が合うように)



●伏せ込み、生育 7月～

わら、
むしろ



●ほだ木

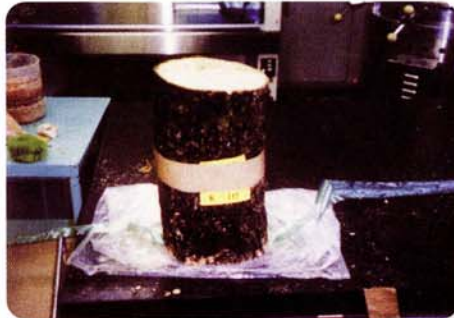
2～3cm出る
ように土に
埋める

●発生、収穫

(ピークは9月～10月)



●接種(中央を低く)



●2個1組を密着



●伏せ込み後十分に散水



●切りわらで乾燥予防、上部遮光ネット



●温度20度、湿度80%以上を保ち発生

原木栽培のうすひらたけは、野生に近い形状で、びん栽培と違ったうまみがあります。

傘の径が5cm程度になったら根元からもぎとって収穫しましょう。

収穫後の管理

原木からは翌年もきのこを発生させることができるので、ほだ木は伏せ込んだままの状態にしておき、使用した切りわらを取り除いた後、土を2～5cm程度かけて保護します。以後は、風通しを確保しながら、乾燥時の散水や雨季の排水など適切な管理を行います。

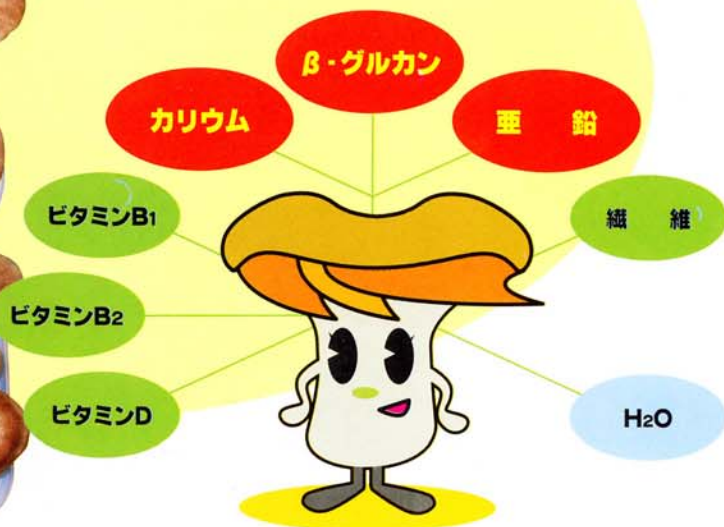
以降、翌年の管理として初年度と同様に行います。



おいしくて、ヘルシーなキノコを食べよう！



栄養い〜っぱい



ふくい産 ウスヒラタケの栄養

ウスヒラタケにはカリウムと亜鉛が豊富に含まれています。**カリウム**は血圧の上昇を防ぎ**亜鉛**は発育促進と味覚を正常に保つ機能があります。また多くのキノコと同じように水分が90%あり、そして繊維質が多く、ビタミンB₁、B₂とDが含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑制し血糖値の上昇を防ぎます。

そして**ビタミンB₁**は食欲増進、消化促進、精神機能に効果があり、**ビタミンB₂**は美容にとても良く皮膚の新陳代謝、発育促進に効果があります。また**ビタミンD**は歯や骨を強化してくれます。

そしてもう一つ、福井県産のきのこには、抗ガン作用で注目されている多糖類**β-グルカン**が多く含まれていることが確認されました！！

さっぱり サーモンサラダ!



※一言アドバイス：ウスヒラタケは水分が多いので、料理の時は**水分を少なめ**がコツ！

ウスヒラタケを使った料理

ウスヒラタケは癖がなく柔らかくて色もいので、味噌汁、焼き込みごはん、鍋料理、バター炒め、天ぷら、コロッケなどいろんな料理にあいます。

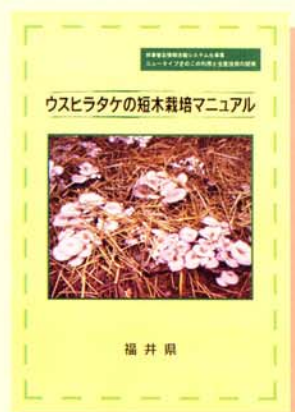
ここではちょっと変わった料理法を紹介します。

- エビグラタン**…ソテーしたウスヒラタケとエビをホワイトソースで挟んでチーズを散らしてオーブンで焼きます。(試食会では一番人気！)
- サーモンサラダ**…茹でたウスヒラタケとサーモン、サラダ野菜(玉ねぎなどお好みで)をドレッシングで和えるだけで完成！
- 粕漬け・味噌漬け**…粕漬けは軽く塩茹でてして粕に一晩漬ける。味噌漬けは軽く茹でてみりんを加えた味噌に1～2時間漬けて完成。(酒の肴、お茶受け！)



ウスヒラタケの施設ビン栽培について

ウスヒラタケの空調施設でのビン栽培の方法については、福井県作成の「ウスヒラタケ栽培マニュアル」をご覧ください。



ウスヒラタケの原木栽培について

ウスヒラタケの原木栽培についての詳細は福井県作成の「ウスヒラタケの短木栽培マニュアル」をご覧ください。

このパンフレットは「平成17年度 林業技術現地適応化促進事業」で作成しました

ウスヒラタケの栽培についてのご相談は下記之最寄機関へ！

栽培技術のご相談は

最寄りの機関の「林業普及指導員」または「特産担当者」へ

県庁 県産材活用課	〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 E-mail kensanzai@pref.fukui.lg.jp	0776-20-0448
総合グリーンセンター緑化・技術指導課	〒910-0336 坂井市丸岡町楽間15 E-mail green-c@pref.fukui.lg.jp	0776-67-0002
福井農林総合事務所 林業部	〒910-8555 福井市松本3丁目16-10 E-mail fuku-noso@pref.fukui.lg.jp	0776-21-0010
坂井農林総合事務所 林業部	〒913-8511 坂井市三国町水居17-45 E-mail saka-noso@pref.lg.jp	0776-82-2800
奥越農林総合事務所 林業部	〒912-0016 大野市友江11-10 E-mail oku-noso@pref.fukui.lg.jp	0779-65-1280
南越農林総合事務所 林業部	〒915-0882 越前市上太田町41-5 E-mail nan-noso@pref.fukui.lg.jp	0778-23-4545
丹生農林総合事務所 林業課	〒916-0147 越前町内郡14-36 E-mail niu-noso@pref.fukui.lg.jp	0778-34-1790
嶺南振興局 林業水産部	〒917-0297 小浜市遠敷1丁目101 E-mail rinsui@pref.fukui.lg.jp	0770-56-2211
嶺南振興局 二州農林部	〒914-0811 敦賀市中央町1丁目7-42 E-mail nisyunou@pref.fukui.lg.jp	0770-22-0001

林業試験研究についてのお問い合わせは

総合グリーンセンター 林業試験部	〒910-0336 坂井市丸岡町楽間15 E-mail green-c@pref.fukui.lg.jp	0776-67-0002
------------------	---	--------------