



# ウスヒラタケ 栽培マニュアル



令和2年3月 福井県

## ウスヒラタケの特徴

- 秋～春の自然環境を活かした低コスト栽培向け
- 香りが良くて、味にくせがなく、肉質はやわらかい
- 福井県が開発したオリジナルきのこ



## 栽培管理 3つのポイント

### ①水の管理

菌床は、常に湿らせること。決して乾燥させないこと。  
(手で触ってしっとりした感じが目安)

### ②温度の管理

発生温度は、日平均温度が16℃～20℃が最適。  
(14℃以下、22℃以上で発生量が減少)

### ③明るさの管理

1000ルクス以下(雨の日の照度)に抑える。  
(直射日光は絶対にさける)



## 準備物



ウスヒラタケ菌床



栽培棚

## 栽培の方法

施設内の棚に並べて  
設置します。  
(車庫や小屋でも  
栽培は可能です。)



## 商品例



生ウスヒラタケ




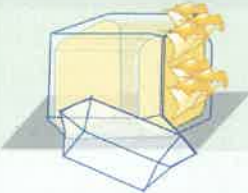


乾燥ウスヒラタケ



販売状況

# 菌床設置方法

袋のカット方法、設置の向きによる特徴を紹介します。

カット方法	設置状況	特徴
上面カット（上向き） 		管理 形状 収量 特徴 乾燥しやすい 良い(形良好) 400g程度 形状は良いが 収量が少ない
上面カット（縦置き） 		管理 形状 収量 特徴 乾燥しやすい 良い(株発生) 400g程度 形状は良いが 収量は少ない
上面カット（横置き） 		管理 形状 収量 特徴 乾燥しやすい 良い 400g程度 形状は良いが 収量が少ない
底面スリット 		管理 形状 収量 特徴 乾燥しにくい 普通 4~500g 収量は普通で 乾燥しにくい

カット方法	設置状況	特徴
<p><b>おすすめ!</b></p> <p>側面スリット</p> 		<p>管理 乾燥しにくい 形状 普通 収量 500g以上 特徴 収量も多く 乾燥しにくい</p>
<p>側面長方形</p> 		<p>管理 乾燥しにくい 形状 普通 収量 500g程度 特徴 収量も多く 乾燥しにくい</p>

POINT!

**芽搔きはしないで!**



正面

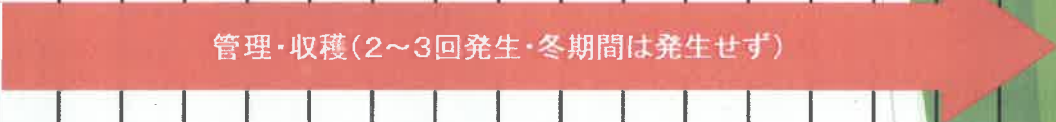


上面

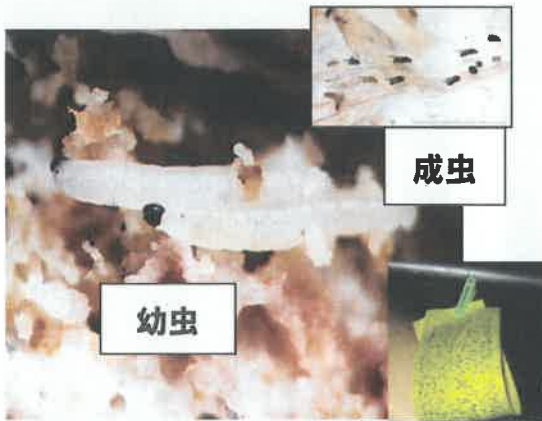
きのこの芽（原基）がでている場合がある。

この原基から、きのこが発生しやすくなる。  
原基を除去すると、芽出しに時間を要するため、  
除去しない方がよい。

# 栽培スケジュール

月	9			10			11			12			1			2			3				
	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中		
スケジュール	伏せ込み																						
																						発生サイクル	

## 病害虫と対策



●キノコバエ(幼虫) 粘着シート  
 成虫は施設周辺から飛来し、キノコに産卵。  
 幼虫はキノコひだ部に大量発生する。  
**粘着シートを設置すること。**  
**換気扇付近を明るくすることも有効。**



●立ち枯れ  
**水分過多により発生。**  
**水のやりすぎに注意。**  
 雑菌の温床になるので、  
**発見次第、除去すること。**

# ウスヒラタケの栄養成分

低カロリーで、ビタミン、ミネラルがいっぱい！

## ◆豊富な栄養成分 3傑

①ビタミンB2 (しいたけの2倍)

美容に良く、皮膚の新陳代謝、発育促進に効果

②カリウム (しいたけの1.2倍)

血圧の上昇を抑制

③亜鉛 (しいたけの3倍)

発育促進と味覚を正常に保つ

そのほかに、

ビタミンB1、ビタミンD、食物繊維も多く含まれています！

## キノコの栄養成分

項目	単位 /100g	ウスヒラタケ (開発品種)	日本食品標準成分表	
			しいたけ	なめこ
水分	g	88.8	91	92.4
たんぱく質	g	5.1	3	1.7
脂質	g	0.4	0.4	0.2
灰分	g	0.8	0.7	0.5
炭水化物	g	4.9	4.9	5.2
エネルギー	kcal	22	18	15
ナトリウム	mg	5	2	3
リン	mg	108	73	66
鉄	mg	1.02	0.3	0.7
カルシウム	mg	0	3	4
<b>カリウム</b>	<b>mg</b>	<b>335</b>	<b>280</b>	<b>230</b>
<b>亜鉛</b>	<b>mg</b>	<b>1.16</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
ビタミンB1 (サイアミン)	mg	0.11	0.1	0.07
<b>ビタミンB2 (リボフラビン)</b>	<b>mg</b>	<b>0.35</b>	<b>0.19</b>	<b>0.12</b>
総ビタミンC (総アスコルビン酸)	mg	0	10	0
ビタミンD	μg	1.1	2	0

# うすひらたけ 料理レシピ



## ウスヒラタケご飯 (材料6人分)

- 米 …… 3合
- ウスヒラタケ…120g
- シイタケ… 3枚
- 薄揚げ… 1/2枚
- だし汁(昆布・花かつお) …… 600cc
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3

### 作り方

1. 米は研いでザルに上げ、30分ほど置く。
2. シイタケ・薄揚げは薄切りにし、ウスヒラタケは、ほぐしておく。太いものは裂いておく。
3. 炊飯器の内釜に1と調味料を入れ、だし汁を3合の目盛りまで注ぎ、2を加えて普通に炊く。
4. 炊きあがったらさっくり混ぜる。



## ウスヒラタケとニラのふわふわチヂミ (材料 2枚分/4人分位)

- 豚肉(1口大に切る)… 120g
- ニラ(10cmに切る)… 1/2束
- ウスヒラタケ …… 60g  
(ほぐして太いものは縦に裂く)
- 米粉 …… 大さじ3
- ジャガイモ(大)… 3個
- 和風だしの素 …… 小さじ2
- 卵 …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ2

### 作り方

1. たれ(A)の材料をボールに入れて混ぜ合わせる。
2. ジャガイモは良く洗ってすり下ろす。
3. 2と卵、米粉、和風だしの素をボールに合わせて生地を作る。
4. フライパンを熱し、油大さじ2を引き、豚肉、ニラ、ウスヒラタケを半分並べ、生地の半分で回しかける。中火でゆっくり焼き、狐色になったら裏返して、両面を良く焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、たれ(A)をかければできあがり。

### たれ(A)

- しょうゆ …… 大さじ6
- 砂糖 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ2
- 酢 …… 大さじ1と1/2
- いりゴマ …… 大さじ1
- ネギ(みじん切り) 10cm



## きのこの米粉クリームシチュー (材料4人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)… 1枚
- ウスヒラタケ …… 120g
- 玉ねぎ(くし形に切る)… 1個
- にんじん(乱切り)… 小1本
- じゃがいも(乱切り)… 3個
- 米粉(牛乳でといておく)… 大さじ4
- 牛乳 …… 400cc
- しお …… 小さじ1~2
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- 水 …… 2カップ

### 作り方

1. 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、最後に、ウスヒラタケを炒め、しお、こしょうをする。
2. 水を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮る。
3. 牛乳で溶いた米粉を加え軽く煮て、とろみがついたらできあがり。



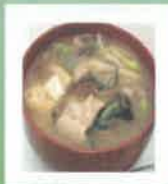
## いろいろな料理におすすめ!

ウスヒラタケは、**くせが無く柔らかく**て色もいいので、いろいろな料理におすすめです。



炊き込みご飯

### お味噌汁



中華あんかけ

### チヂミ



クリームシチュー

### 野菜炒め



ウスヒラタケに関するお問い合わせは、最寄りの機関の林業普及指導員まで

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 農林水産部森づくり課    | 0776-20-0443 |
| 福井農林総合事務所 林業部 | 0776-21-8213 |
| 坂井農林総合事務所 林業部 | 0776-81-3223 |
| 奥越農林総合事務所 林業部 | 0779-65-1492 |
| 丹南農林総合事務所 林業部 | 0778-23-4961 |
| 嶺南振興局林業水産部    | 0770-56-2218 |
| 嶺南振興局二州農林部    | 0770-22-0291 |
| 総合グリーンセンター    | 0776-43-6503 |