

ウコギの栽培と利用法



山梨県森林総合研究所

1. ウコギという植物

ウコギはウコギ科に属するヤマウコギ、ヒメウコギなどをいう。ウコギ科にはタラノキ、コシアブラ、ウドなど山菜の宝庫である。

ウコギは新芽と徒長枝の先端を食用にする。清々しい香りと苦みがあり、天ぷら、ウコギご飯、ウコギうどんなどに利用される。またウコギの根は五加皮と呼ばれ滋養強壮効果がある薬草として知られている。中国では五は”ウ”、加えるは”コ”と発音する。五加（うこ）の木でウコギと呼ばれるようになったといわれている。

うこぎの仲間には、ヤマウコギ、エゾウコギ、ヒメウコギ、ケヤマウコギなどの仲間がある。



2. ウコギの栽培

2-1 栽培環境

ウコギの自生地は、比較的涼しい林の中であるが、日差しの強い場所でも栽培は可能である。ウコギの仲間は後熟種子であるため、種子は落下後1年かけて追熟をする。追熟にはある程度の湿度と温度が必要なため、乾燥せず温度の変化が比較的少ない森林内で追熟作業が行われる。このため自生しているウコギは森林内にあることが多いが、各種調査の結果、直射日光下でも栽培が可能であることが確認されている。

2-2 苗づくり

ウコギの苗は種子か挿し木により作られる。しかし、種子では追熟などに時間がかかり、収穫までに時間がかかる。挿し木では、親株さえあれば手軽に、また大量に苗を作ることができる。場所によっては3年目から収穫できるようになる。

挿し木は3月から5月頃まで作ることができる。新芽が出てからでも挿し木ができるので、最初の芽を収穫後でも挿し木をすることができ、収穫と苗づくりを同時に行うこともできる。



理想的な仕立て方

2-2-1 挿し穂の準備

挿し穂に用いる枝が年を経るほどに、挿し木の成功率が下がるため、挿し穂は、昨年伸びた枝でなるべく太い部分（5mm以上）から取る。休眠芽が最低でも2つ以上つけて15cm程度に切り、一晩、水につけておく。

用いる用土は鹿沼土単用で、pH調整済みのピートモスを1割ほど混ぜてもよい。



①鹿沼土を粉にして2つに分ける。



②一つは発根剤を入れ、水で練る。

2-2-2 挿し木

挿し床に穴を割り箸などで穴をあけ、上下を間違えないように挿していく。挿した後、手で押さえて穂がぐらつかないようにする。直射日光のあたらない場所におく。

発根剤をつけてもよいが確実につけるため、次のような手順でつけるとよい。



③もう一つはそのままにしておく



④発根剤を入れた方に挿し穂をつける。



⑤その後残りの方につける。



⑥切り口に確実に発根剤がつく。



⑤挿し床に穴をあけ、挿してから手で固定する。

2-2-3 鉢上げ

挿し木後2から3週間で発根する。だいたい5～6週間で鉢上げをします。根を傷つけないように鉢上げし、2週間は日陰に、その後は直射日光のあたる場所でも管理できる。

2-2-4 定植

定植は秋の彼岸過ぎか、春、芽が動く前に行うとよい。ウコギは高さ2～3mの落葉低木であるので、株間は1.5mから2m程度あけて定植をする。ウコギには棘があるので、株間を狭くすると後の管理作業が行いにくくなります。定植後は十分に灌水し、乾燥に注意します。乾燥気味の場所では敷き藁などをした方がよい。

2-2-5 管理

ウコギは低木であるが3m近くにまでなるので、作業性向上のため剪定を行う必要がある。理想的な管理法は、新芽収穫時に昨年枝を切り、その後株元から萌芽した芽を育てていく方法である。この方法では剪定・収穫・挿し木が同時に行え、樹高を低く抑えられるので効率的である。

病害虫の被害はほとんどなく、夏頃、葉柄が膨らむことがあるが枯死するような被害になることはなく、この次期は収穫もしないので対策を講じなくても実害はない。

肥料は、晩秋に有機肥料を1株あたり5kgを周りに入れるとよい。



挿し木後4週間後の状態



鉢上げ可能な根の状態

2-2-6 収穫

収穫は、春に出る新芽と晩春から初夏にでる徒長枝の先端である。新芽は昨年枝よりでてくるもので、苦みも少なくお浸しや、ウコギご飯などに向いている。徒長枝の先端部分は、新芽に比べてボリューム感があるため、天ぷらなどに利用する。

3 ウコギの利用法

3-1 ウコギご飯

- ①収穫したウコギを1分程度塩茹でする。(塩の量は通常の2倍程度入れる。)
 - ②ざるに上げた後、流水で冷やす。
 - ③固くしぼって水気を切った後、みじん切りにする。
 - ④ウコギの量の3割程度の塩を混ぜる。
 - ⑤ゴルフボール1個分くらいの大きさに分ける。(これが米2合分くらいの分量)
 - ⑥炊きあがったご飯に混ぜる。
- 残ったウコギは、個々にラップに包み冷凍保存しておく。
- 使うときは、解凍せずに炊きあがったご飯に混ぜる。
- ご飯の熱で十分に解凍できるとともにウコギの色の変化が少ない。
- 食べる直前に混ぜること。時間が経つとウコギの色が変化してしまう。



ウコギ徒長枝



ウコギご飯

3-2 ウコギうどん

ウコギをうどんに利用する場合、下茹でしたものを冷凍保存しておく。乾燥粉末にしてもよいが、乾燥時に香りが少なからずとんでしまうので、冷凍保存の方がより香りを楽しむことができる。保存方法としては、下茹でしたものをゴルフボール1個分くらいに小分けにしてラップに包んで冷凍庫に入れておくとよい。

小麦粉 1kg に対して冷凍ウコギ 1個の割合で用いる。

①ウコギを小型フードプロセッサなどで細かくしておく。

②小麦粉・塩水・ウコギを混ぜてねる。

③うどんを一晩寝かす。

④のばして切り、茹でる。

ウコギの香りを楽しむためには、冷やしうどんなどにするとよい。



ウコギ茶漬け（玄米五穀飯）

3-3 ウコギの天ぷら

ウコギを天ぷらにする場合、基本的にはウコギ単独で味わうのが基本だが、苦さを強く感じることが多い。この場合はウコギを下茹でし、刻んでタマネギなどとともにかき揚げにするとよい。苦みが押さえられ、タマネギの甘みの中にウコギの香りを感じることができる。

3-4 ウコギ茶漬け

ウコギご飯で作った冷凍ウコギを利用する。ご飯一杯に対し冷凍ウコギ 1/4 をご飯にのせ、お茶をかけていただく。



八ヶ岳薬用植物園

**お問い合わせは
山梨県森林総合研究所まで**

山梨県南巨摩郡増穂町最勝寺 2290-1

電話 0556(22)8001

FAX 0556(22)8002