

アラゲキクラゲの原木栽培

栽培法と利用法



アラゲキクラゲとは

アラゲキクラゲ (*Auricularia polytricha*) は、広葉樹に発生するキクラゲ科キクラゲ属に属するきのこで、梅雨時から初秋まで発生する食用きのこです。キクラゲは秋に発生するきのこですが、アラゲキクラゲは夏の時期にも発生するきのこで、夏期にも収穫できるきのこです。身近なところでは、乾燥したものをスーパーなどで見かけます。キクラゲは美味しいきのこですが、肉薄のため乾燥してしまうと非常に小さくなってしまいます。アラゲキクラゲは、キクラゲより肉厚のため、乾燥時の歩留まりもよく、市販のキクラゲはアラゲキクラゲの乾燥品が多くなっています。

原木を用いて、簡単に栽培する方法を開発しましたので、紹介します。

原木栽培方法

1. 接種の時期

アラゲキクラゲの種菌の接種は2月～3月下旬が適しています。接種して収穫までに4ヶ月程度かかるため、梅雨のあける前に本伏したいため、この時期に接種します。

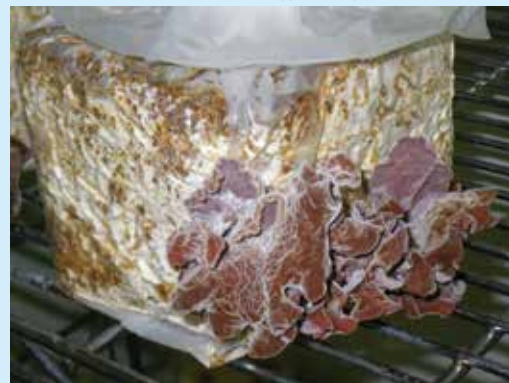
2. 原木の準備

アラゲキクラゲの栽培に用いる原木は、サクラとコナラが適しています。原木の伐採は出来るだけ植菌する直前に伐採及び玉切りをします。原木に用いる直径は10～20cmが適しており、長さ15cmに玉切りします。

菌床栽培（瓶栽培）



菌床栽培（袋栽培）



3. 用意するもの

原木、種菌、ビニール袋、燃料用アルコール、調理用オタマ、
アルコールランプ (ライター) など



必要なもの

上段から種菌、原木、中段薬さじ (オタマ)

下段 チャック付ビニール袋

4. 原木の調整

切った原木は、水に浸け、チャック付きのビニール袋に入れます。



原木の準備
1



原木の準備
2

5. 種菌の接種

種菌を殺菌したバット（容器）に入れ、細かくほぐします。オタマ1杯くらい木口（切口）におき、木口にまんべんなくつくように接種します。

接種した後、チャックを閉め、接種が終了します。



種菌の準備



接種



完成

6. 接種後の管理

接種が終了した原木は、段ボールなどに入れ、比較的暖かい場所（できれば10℃以上）で管理します。水やりなどは必要ありません。

菌が成長すると種菌の部分が白くなり、やがて原木全体に広がります。木口のみが白くなっても、きのこが発生する場合があります。



少量の場合の仮伏せ



菌糸の伸長の様子



棚での仮伏せ

7. 本伏せ

接種終了後、3ヶ月もすると木口部分に棒状の子実体原基が出てきます。この原基が出て来たら本伏の時期となります。本伏の場所は、少し薄暗い湿った林内が適しています。原木の1/3程度土に埋めます。



きのこ発生初期

8. 収穫

発生したきのこは、大きさが6cm程度になったら収穫します。石突きの部分が固いので、出荷する場合は切り取ります。アラゲキクラゲは比較的日持ちがしますが、乾燥すると固くなってしまい、水につけるなどすぐに使えなくなってしまいます。ラップなどをして冷蔵庫で保存します。すぐに使わない時などは、天日干し等で乾燥させて保存します。



収穫期のきのこ

利用法

乾燥品の戻し方

すぐに利用しない時は、乾燥アラゲキクラゲを少し大きめのボールに入れて、1日かけて水戻しします。急ぐ場合は、陶器などの容器に入れ、600Wの電子レンジで5分間加熱します。

1. アラゲキクラゲの酢の物

材料

アラゲキクラゲ（水戻し） 100g、大根 100g、醤油、酢、みりん
各大さじ2、ゆず 少々

作り方

水戻したアラゲキクラゲを熱湯に入れ、1分程度湯通しする。

大根はすりおろしておく。

醤油、酢、みりんは混ぜて三杯酢を作っておく。

湯通したアラゲキクラゲと大根おろしをあえる。

三杯酢をあえたものにかける。

ゆずを添える。



2. アラゲキクラゲと春雨のスープ

材料

アラゲキクラゲ（水戻し） 50g、キャベツ 50g、春雨 30g、ニンジン 20g、卵1個、ショウガ、鶏ガラスープ、塩、こしょう、ごま油 適量

作り方

春雨は茹でておく。

お湯にアラゲキクラゲ、キャベツ、ニンジンを入れ、柔らかくなるまで茹でる。

鶏ガラスープ、塩、コショウで味を整え、茹でておいた春雨をいれる。

スープをかき混ぜながら、溶き卵をいれる。

ごま油をいれ、香りをつける。

3. アラゲキクラゲとキャベツのタイビーフン炒め

材料

アラゲキクラゲ（水戻し） 200g、豚肉 50g、タマネギ 中1個、ニンジン 30g、サラダ油、ショウガ、鶏ガラスープ、塩、こしょう、ごま油 適量

作り方

ビーフンはゆでておく。

サラダ油を熱し、ショウガで香りをつける。豚肉、ニンジン、玉ねぎを炒め、火が通ったら、ビーフンを入れる。

鶏がらスープ、塩、コショウで味を整え、ごま油で香りをつける。



4. アラゲキクラゲとタマネギの卵炒め

材料

アラゲキクラゲ（水戻し） 200g、豚肉 50g、タマネギ 中1個、ニンジン 30g、卵2個、サラダ油、ショウガ、鶏ガラスープ、塩、こしょう、ごま油 適量

作り方

ニンジンとタマネギは薄切りにし、湯通ししておく。

タマネギは千切りにしておく。

フライパンにサラダ油を入れ、ショウガを炒め香りをつける。

豚肉を入れ、火が通ったらタマネギをいれ、火を通す。

アラゲキクラゲとニンジンを入れ、鶏ガラスープ、塩、こしょうで味を整え、軽く火が通ったら、皿に移す。

フライパンに油を入れ、軽く火が通るように卵を炒める。

皿の材料をフライパンにいれ、合わせたらごま油をいれて、香りをつける。



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