

# コゴミ（クサソテツ）

## 概要

コゴミ（学名：*Matteuccia struthiopteris* 和名：クサソテツ）は夏緑性シダ植物で、アクがなく、そのまま料理ができサラダ感覚で食べられることから人気が高い山菜です。また、ポリフェノールの含有量が多く、健康食材としても注目されています。草姿が美しくガーデニングや観葉植物、生け花の材料（孢子葉）としての需要もあります。

和歌山県での自然分布は高野町、かつらぎ町、有田川町等の一部に限られています。平成20年頃までは本格的な栽培事例はありませんでしたが、現在では県下各地で栽培が広がり、高級レストランへの出荷など販路も拡大しつつあります。

主産地の東北地方では促成栽培（ハウス栽培）を主体とした栽培化が進んでいます。



## 栽培歴

栽培形態	年数	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
露地栽培	1年目									元肥	定植(秋植え)		
	2年目	元肥	定植(春植え)			追肥	除草						
	3年目以降		追肥	収穫		追肥	除草					間引き	

## 栽培適地

冷涼な気象条件と湿潤な場所を好み、乾燥地を嫌います。半日陰地が栽培に適していますが、日向でも乾燥しない場所であれば栽培が可能です。肥沃な土壌が適していますが、適応性の広い作物です。しかし、滞水するような場所では根腐れを起こすので高畝や排水対策が必要です。

## ■試験1：山間地の休耕田を活用した栽培試験

平成17年度から実施した栽培実証試験の結果、日当たりや水はけが悪い山間地の休耕田が栽培適地となること、また、繁殖力が旺盛で毎年継続して収穫でき、労力やコストをかけない無耕耘、無施肥の省力化栽培でも収穫が見込めることがわかりました。

表-1 コゴミの収穫量及び草丈量（2008年：定植3年目）

試験区	耕耘・畝立	施肥	欠株数 (株)	収穫本数 (本/株)	収穫量 (g/株)	若芽重量 (g/本)	草丈長 (cm)	備考
A	畝高(10cm)	元肥・追肥	0	6.9	49.4	7.2	119.3	従来型栽培
B	畝高(10cm)	なし	0	5.7	40.2	7.1	119.4	
C	なし	なし	0	6.7	38.7	5.8	108.4	省力化栽培

元肥：牛糞(3kg/m<sup>2</sup>) 追肥：N肥(10g/m<sup>2</sup>)年2回(3月・7月)

### 【結果まとめ】

- ① 山間地の休耕田が栽培適地となる。
- ② 無耕耘・無施肥の省力栽培でも収穫が見込める。
- ③ 繁殖力が旺盛で、一度植えれば永年的に収穫可能。
- ④ 労力・手間がかからず軽量、高齢者でも栽培容易。



試験地：定植5年目（かつらぎ町）

## 栽培方法(露地栽培)

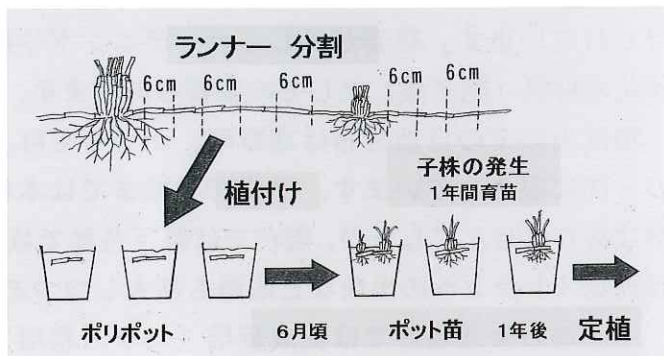
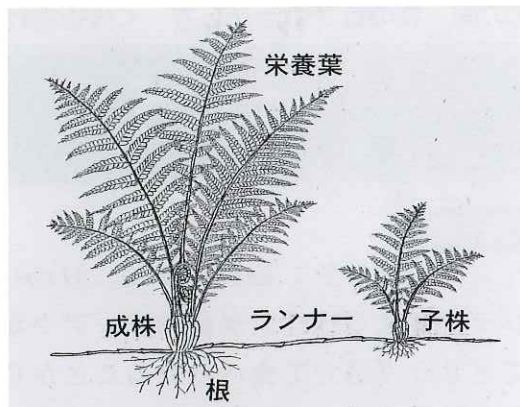
### (1) 繁殖の形態

コゴミは成株からランナーが伸長し、先端に子株を発生させ繁殖していきます。子株は約3年で株径が5cm以上になり成株となります。植え付けには通常、子株を種苗として用います。

### (2) ランナーによる子株増殖方法

子株の育苗は、孢子による増殖も可能ですが、ランナーによる子株増殖法が一般的です。

- ① 晩秋か早春にランナーを掘り上げ、長さ6cmに分割する。
- ② ポリポットに水平に並べ、1cm程度の覆土を行う。ランナーは特に乾燥を嫌うので灌水を適宜行う。
- ③ 子株の発生は6月から10月まで見られる。  
複数発生した場合は1株に間引きをする。
- ④ 子株が発生するまでは無施肥とし、発生後に施肥を行う。
- ⑤ 8月には株径1cm、草丈長30cm以上のポット苗に成長する。



ポット苗(8月)

### (3) 子株の定植

定植時期は、春植え(3月上旬頃)と秋植え(11月中旬頃)があります。

- ① 栽培地は耕耘し、乾燥を防ぐため平畝が良いが、水はけが悪い圃場は20cm程度の高畝とします。適地では省力化のために耕耘せずに直植えしても育ちます。
- ② 株間、条間は50cmとし、若芽部分が土に隠れないように植え付けます。  
2条植えが管理しやすい。成株の場合は1m間隔で植えます。
- ③ 定植後は、乾燥と雑草を抑えるため、有機質マルチ(切りわら、もみ殻等)を行います。
- ④ コゴミは葉が折れやすいので、風当たりが強い所は植栽を避けます。

### (4) 施肥

定植前に元肥として、有機肥料(発酵牛糞堆肥等)を3t/10a施します。施肥をしなくてもある程度育ちますが、追肥として3月と6月に窒素成分で10kg/10aを施すと良いです。

### (5) 栽培管理

定植後の栽培管理は除草作業程度ですが、成園化すればコゴミは雑草に優先して葉を展開するので、除草作業も省力化できます。

コゴミは高温と乾燥を嫌い、真夏に直射日光が当たれば「葉焼け」が起こることがあります。遮光ネット等での遮光が有効ですが、枯死に至るほどのダメージにはならないようです。また、カナムグラなどのツル植物が園地を覆いつくすほど繁茂し、除草が困難となったときは、コゴミの葉とあわせて全刈りし、再び新葉を展開させるのも有効な方法です。

成株は、8月から9月に孢子葉を展開すると、新たな栄養葉の展開はなくなります。孢子葉は春まで残り、収穫作業の邪魔になるので収穫時期までに刈り取ります。

## (6) 増殖株の間引き

適地では株は5年で10倍以上に増殖し、12,000株/10aの過密状態になります。品質と収量を維持するには、株の間引きが必要となります。毎年1~2割程度の間引きが必要であると思われます。冬~春に実施し、間引いた株はハウス促成栽培に活用できます。

### ■ 試験2: コゴミの翼葉を少なくするための試験

コゴミの品質は、流通のほとんどを占める東北産（ハウス促成栽培）が標準となっており、ピラピラした翼葉が多い本県産を市場出荷する場合、翼葉の除去が求められることがあり、手間がかかり、また傷みの原因にもなります。



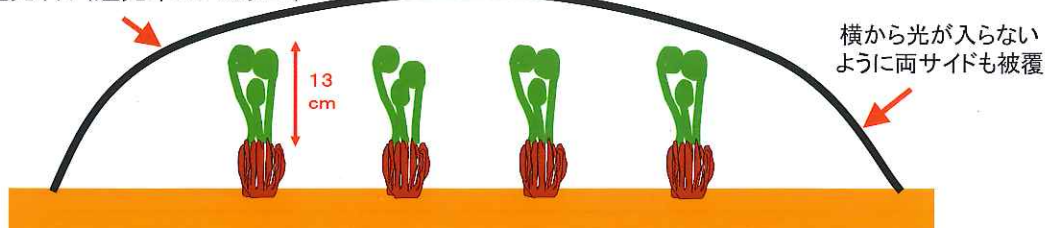
翼葉を少なくするための栽培試験の結果、遮光率が高いほど翼葉が減少するが、市場が求める品質を得るためには99%以上の遮光率が必要であり、それ以下では効果が少ないことがわかりました。

## (7) 翼葉の少ないコゴミのつくり方

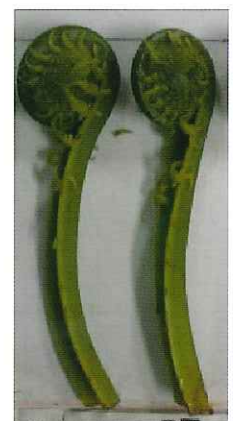
具体的には次のように、遮光ネットを用いて若芽が発生する直前に株を被覆することで、翼葉を少なくすることができます。

### 遮光ネット「トンネル掛け」による少翼葉コゴミ栽培方法

遮光ネット(遮光率99%以上)



- ① トンネル支柱を設置し、被覆の支障となる孢子葉などは事前に切除しておく。
- ② 若芽の発生直前(4月初旬)に遮光ネットを被覆する。
- ③ 遮光率99%以上となるよう(90~98%×2重掛け)にし、両サイドも被覆する。
- ④ 芽の長さが13cmに成長したら収穫する。 ※ネットを被覆することで、霜害や獣害を
- ⑤ 収穫が終わったら、すぐに遮光ネットを外す。 防ぐ効果も期待できる。



遮光率99%で栽培

## 病虫害、獣害対策

病虫害には強いですが、水はけが悪い所では株が白い菌糸で覆われ、根腐れや枯死に至る「白絹病」が発生することがあります。使用できる登録農薬はないので排水の改善を図ります。

獣害はシカの食害やイノシシの園地荒らしがあるので、獣害防止ネットや柵の設置が必要です。

## 収穫と販売

### (1) 収穫方法

子株は約3年で成株となりますが、早ければ2年目から収穫が可能です。4月上旬～5月上旬が若芽の収穫期間となります。

①長さ13cm以上の充実した若芽（5～7g/本）を選んで、ハサミ等で丁寧に収穫します。

②成株は2番芽まで収穫でき、1株当たり10～12本（60g程度）の収穫が見込めます。小さな株は、株を大きくするため1番芽までの収穫にとどめます。

なお、若芽が遅霜にあたると黒く変色し、品質が損なわれる被害となることがあります。

### (2) 収穫量

試験結果による収穫量の試算では、1番芽のみの収穫でも10a当たり120～150kgの収穫量があったので、増殖した株や2番芽まで全て収穫した場合は200kg以上の収穫量が期待できます。

### (3) 出荷方法

出荷はワタやゴミを取り除き、長さ13cmに整え、50g又は100g入りのパック詰めが一般的です。収穫したコゴミを水に濡れた状態で出荷したり、ミスト管理すると芽が伸びて曲がりの原因となるので、水気を取ったり、低温（4℃程度）での管理が必要です。

### (4) 販売価格

産品販売所などでの販売価格は、100g当たり150～200円程度が多いようです。



収穫状況(4月)

## 調理方法、保存方法

アクがなく、くせのない食味と湯通しすると鮮やかな緑色になるのが特徴です。採りたてを味わうのなら、軽く茹でマヨネーズやドレッシングでサラダ感覚で食べるのが良いです。和え物、天ぷら、油炒めなどにも適しています。最近ではパスタやグラタンの具材としても人気があり、イタリア料理やフランス料理にも良く使われます。

ワラビ、ゼンマイのような乾燥保存には向きません。貯蔵する場合は軽く茹でてから冷凍保存が適しています。また、ビン詰めも有効です。



編集・発行 和歌山県林業試験場

〒649-2103 和歌山県西牟婁郡上富田町生馬1504-1

TEL 0739-47-2468 FAX 0739-47-4116

HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070109/gaiyou/006/index.html>

平成25年3月 発行