



# シイタケ栽培

カンタンで美味しい  
シイタケを作ろう!



## ① キノコと原木の相性

	エノキ	カキ	カシ類	クヌギ	コナラ	ミズナラ	クリ	サクラ類	シイ類	シラカバ	クルミ	ブナ	ポプラ類	ヤナギ類	リンゴ
シイタケ			○	◎	◎	◎	△	△	○	○	◎	○			
ナメコ	○	△	○	○	◎	◎	△	◎	○	○		◎	○	◎	△
ヒラタケ	◎		○					○		○		◎	◎	◎	○

◎ 最適 ○ 適 △ やや適

### 使用できる原木の太さ

**クヌギ** **コナラ** **シデ** **クリ**

良いキノコが取れる  
ブロ向き

もっとも  
扱いやすい

樹皮が薄く  
乾きやすい

心材が大きいので  
ホダの寿命は短い

6 cm      9 cm      30 cm

もっとも扱いやすい      よく乾かしてから植菌する

## ② 栽培カレンダー

作業/月	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
伐採		—																							
玉切り				—	—	—																			
植菌				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
伏せ込み							—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
発生																									—

● 木を伐採してからシイタケが発生するまで1年半~2年かかります

## ③ 栽培のポイント

- 良い原木を利用する
- 良い接種を心がける
- ホダ木を直射日光に当てない
- 良い伏せ込み地を使用する
- 良い管理を行う (通風 水)
- 自分の栽培目的にあわせて種ゴマを選ぶ
- あとで芽が出るような生木には植菌しない
- ゴミや堆肥の側には伏せない

## ④ 原木の伐採・玉切り

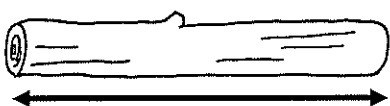
葉をつけたままのほうが葉から木内の水分が蒸発するので良い原木になります。



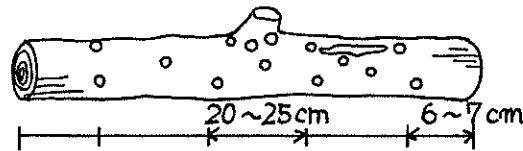
葉をつけたままで木口は地面につけないようにして乾かす

広葉樹の伐採は10月~11月  
常緑広葉樹の伐採は1~2月が最適

玉切り (伐採後1~2ヶ月後)



90cm ~ 1m

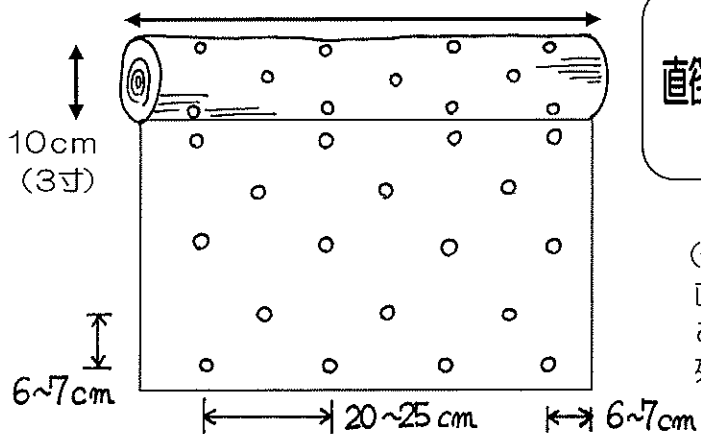


ドリルで25~30ミリの穴を開け、千鳥状にコマを打ち込みます。皮に傷のあるところや死に節、枝の上下には余分に植えましょう。

## ⑤ 植菌

(玉切り直後~15日後)

90cm (3尺)

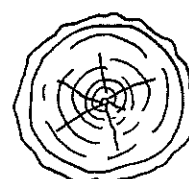


**\* 接種個数の目安 \***  
**直径の寸 (1寸は約3cm) の7倍**  
**配列は直径の寸の2倍**

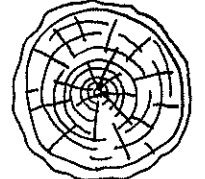
(例)  
 直径10cm長さ90cmの場合  
 こま数=3寸×7倍=21こま  
 列数=3寸×2倍=6列

\*注意  
 すべての穴に種ゴマを入れましょう。  
 地面に落ちて汚れた(雑菌のついた)ものは使用しないで下さい。  
 桜の花の時期(4月上旬)までには植菌しましょう。

## 植菌の目安



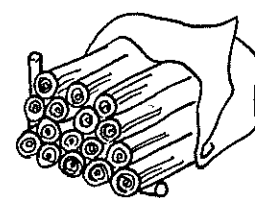
材の髓から2/3位の  
小ヒビが入った頃が最適



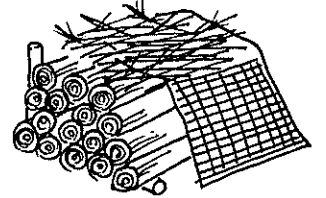
乾燥過度の原木

## ⑥ 仮伏せ

● 4月下旬~5月上旬の平均気温15℃までが適期です。  
湿度を保ち、シイタケ菌を活着させましょう。



● ~3月中旬頃

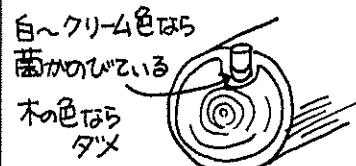


● 3月中旬頃以降

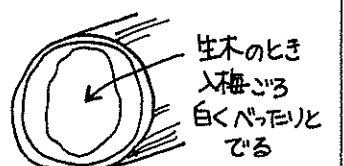
寒冷期に植菌した場合は保温・保湿のためにビニールをかけておきます。  
3月半ばには高温にならないようビニールをはずします。  
それ以降、または3月半ば以後の植菌後は上部に日除けと保湿のために木の枝や遮光ネットなどをかけて乾燥を防ぎます。

## シイタケ菌は元気かな? ~確認方法~

本伏せ前に種菌が原木に活着したか確認してみましょう。



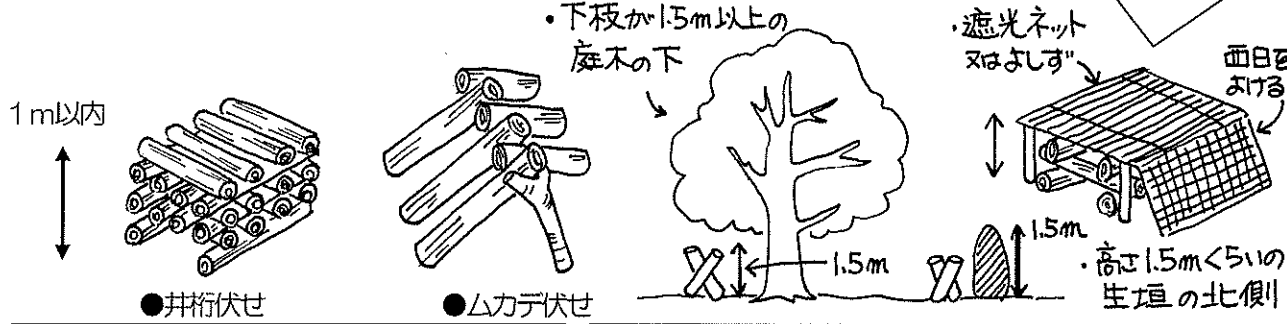
● 木を輪切りにして断面を見る



● 木口に白く菌糸紋が出る

## ⑥ 本伏せ

成長した菌を早くホダ木に蔓延させるためにホダ木を組みます。  
平均気温が15℃以上になった頃（5月中旬～6月）がよいでしょう。

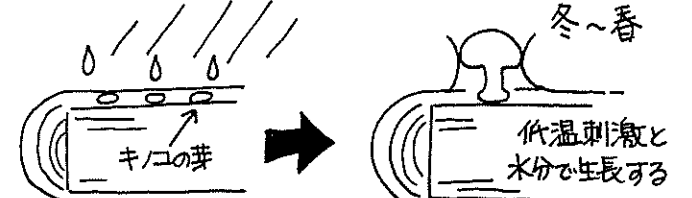


あれ?困ったぞ!

- 原木から芽が出てやがて生長して葉っぱになった生木に植菌しましたね。やや乾き気味に管理しましょう。
- 植えつけた種ゴマに緑色の雑菌がついたトリコデルマが付着するとシイタケ菌は死んでしまいます。他のホダ木に移らないように移動しましょう。
- 表面にだいたい色の雑菌がついた水分が多すぎると発生します。乾かし気味に管理しましょう。

## ⑧ 収穫

10月ごろホダ木の樹皮を爪で押すと弾力があり、木肌にツヤがあればよいホダ木のできあがりです。次の年の春からハシリキノコが出はじめ、秋から本格的に出るでしょう。ホダ木から3～4年発生します。



●シイタケの芽（原基）ができる9～10月ごろ たっぶり散水を



- シイタケ（9～10月）（3～5月）の発生 発生温度は8～20℃
- 古いホダ木はナタで傷をつけたり刺激を与えると効果あり

### ○ 良い伏せ込み場所

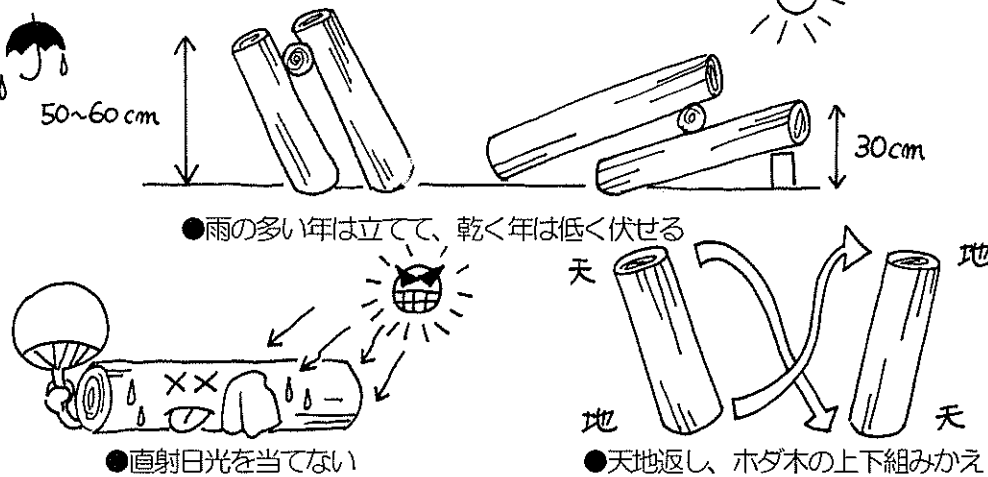
- ① 直射日光が当たらない
- ② 通風がよい
- ③ 雨が当たる所
- ④ 排水がよい
- ⑤ 湿度が低い
- ⑥ 周囲に木

### × 適さない場所

- ① 通風・排水不良
- ② 下枝の極端に低い所・高い所
- ③ 直射日光の当たる所
- ④ 暗い所
- ⑤ 雨のあたらない所
- ⑥ コンクリートの上

## ⑦ 管理

よいシイタケになろうと菌はホダ木のなかで一生懸命活動しています。活動のお手伝いをしてあげてください。

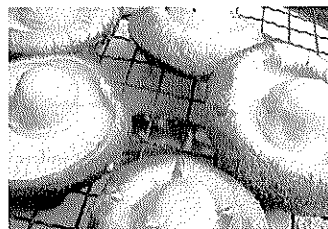


## シイタケの効能

- ① 骨の形成に重要な働きをするビタミンD2の母体である「エルゴステリン」が多く含まれ、「くる病」の予防になる。
- ② ビタミンD12は赤血球を増す働きがあり、貧血気味の人に良い。
- ③ 血中コレステロールを下げる。
- ④ 抗ウイルス作用があり、インフルエンザの予防に役立つ。
- ⑤ 血圧降下作用がある。
- ⑥ カロリーが少なく食物繊維が多い。ダイエットに最適。

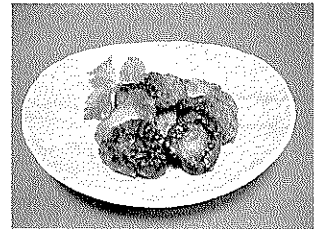
## シイタケのおいしい食べ方

自家栽培の強みは抜群の鮮度と好みの料理法にあわせて採取時期を選べることです。シイタケの味を楽しむには素朴な料理が合います。



### ● つけ焼き

炭火あるいはガスコンロの魚焼きグリルで傘を下にして乗せ、ひだにバター・しょうゆ・酒等をたらして弱火で焼く。



### ● バター炒め

柄を取りバターで炒め、塩・コショウしてレモン汁をかけます

その他、和風・洋風・中華に万能な食材です。毎日少しずつでも料理に取り入れていきましょう！

### 乾しシイタケの戻し方

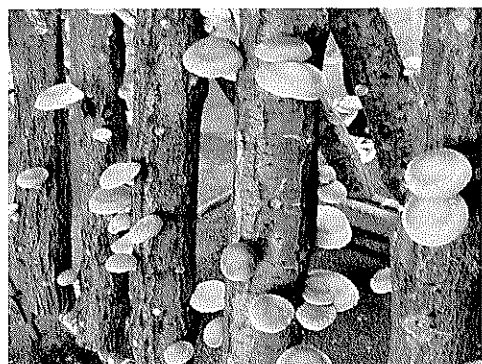
標準は5℃位の冷水に5時間程度で戻しましょう。急ぐときは器に乾しシイタケとぬるま湯を入れ、ラップをして電子レンジで約2分で戻ります。乾しシイタケを保存するときは密閉容器に入れ、冷蔵庫のような冷暗室で保存するのがベストです。

### シイタケの栽培等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たは特産担当者へ・・・

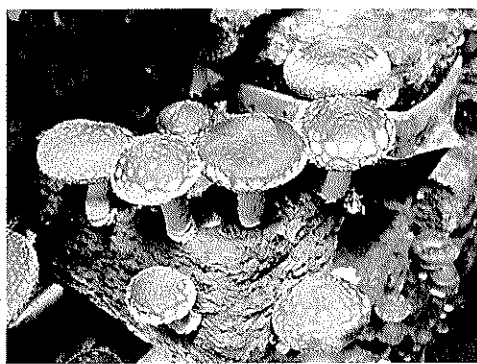
- 県産材活用課 〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 tel 0776-20-0698
- 福井農林総合事務所林業部 〒910-8555 福井市松本3丁目16-10 tel 0776-21-0010
- 坂井農林総合事務所林業部 〒913-8511 坂井市三国町水居 17-45 tel 0776-81-3223
- 奥越農林総合事務所林業部 〒912-0016 大野市友江 11-10 tel 0779-65-1492
- 丹南農林総合事務所林業部 〒915-0882 越前市上太田町 41-5 tel 0778-23-4961
- 丹生林業・木材活用課 〒916-0147 丹生郡越前町内郡 14-36 tel 0778-34-1790
- 嶺南振興局林業水産部 〒917-0297 小浜市遠敷 1丁目 101 tel 0770-56-5902
- 嶺南振興局二州農林部 〒914-0811 敦賀市中央町 1丁目 7-42 tel 0770-22-0291
- 県総合グリーンセンター 〒910-0336 坂井市丸岡町楽間 15 tel 0776-67-0002

### 原木栽培



- 天然の木で栽培
- 森林など自然の中で育つ
- 原木は重く重労働
- 気候・天候に収量が左右される
- 大きさ・形は不ぞろい
- 味・風味が濃い
- 乾しシイタケで旨み・栄養がアップ

### 菌床栽培



- 人工的な培地（菌床）で栽培
- 温度・湿度管理された施設で育つ
- 菌床は軽く軽作業
- 空調管理で収量安定
- 大きさ・形は一定
- 味・風味は薄い
- 乾しシイタケに不向き