



(※注)：この資料は山形地方を基準にしております。暖かい地方では育ち方が異なりますので、その土地にあわせ栽培して下さい。



## ようざん 鷹山うこぎ ～栽培&食べ方～

「うこぎ」は上杉の知将「直江兼続」が米沢に持ち込み、米沢藩主「上杉鷹山」が食料として奨励し、現在でも米沢地方にしっかり根付いております。

「うこぎ」は荒地にも強く、丈夫なので生垣等に利用できるだけでなく、葉にはカルシウム・ビタミンA・C・ポリフェノール等が多く含まれ、生体防衛・老化防止などの効果があることが分かり健康食品として一躍着目されています。

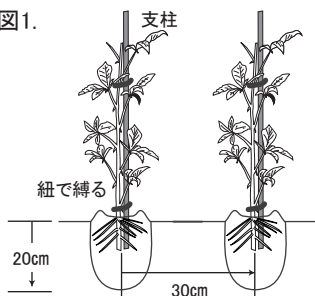


### 栽培の仕方

(※注)：「うこぎ」の木にはトゲがあるので、手入れの際はお気を付け下さい。

(※注)：「うこぎ」は落葉樹です。冬に葉が落ち、春になると葉が出てきます。

図1.

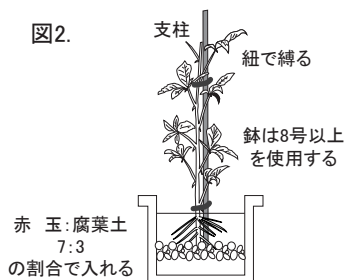


#### 【地植え】(図1. 参照)

- ①日当たりと水はけの良い場所に20cmくらい掘りおこし、植え穴をあけ根を傷めないように注意して植えます。根間は30cm取って下さい。
- ②植えましたら、たっぷり水を与えて下さい。
- ③一ヶ月くらいして活着したら、根元から少し離れたところに少量の肥料(油かす等)を与えて下さい。

毎年6月中旬～7月始め頃に、お好みの高さで刈り込みます。株数が増えたら両側から竹等で挟み込んで生垣をつくります。

図2.



#### 【鉢植え】(図2. 参照)

- ①一本植えは8号深鉢以上、二本植えは10号深鉢以上を使用して下さい。赤玉7、腐葉土3の割合で植え、たっぷり水を与えて下さい。
- ②一ヶ月くらいして活着したら、根元から少し離れたところに少量の肥料(油かす等)を与えて下さい。

木の高さがどんどん伸びますが、毎年6月中旬～7月始め頃に適当な長さに切して下さい。

#### 【肥料について】

完熟油かす、鶏糞などの有機肥料が最適です。

時期は5月上旬～中旬。葉が全体に乾燥している日に施用して下さい。

※7月中旬～下旬頃、追肥は葉色を観察しながら行って下さい。



### 食べ方

食用とする部分は春一番の新葉と、5月末～7月初旬頃伸びた新枝の10～15cmぐらいの柔らかい部分です。おひたし・天ぷら・うこぎご飯・切り和え(胡麻・くるみ等)、その他米沢では「うこぎ」料理のレシピが数多く発表されております。ご家庭で気軽に「うこぎ」料理を添えた豊かな食生活をお楽しみ下さい。

#### 【うこぎの切り和え】

材 料 塩ゆで用の塩 適量  
うこぎ 約50g  
味噌 小さじ2(焼き味噌でもOK)  
お好みで胡麻 胡桃 等

- ①うこぎはさっと塩ゆでし、冷水にさらしてから良く絞ります。
- ②絞ったうこぎを細かく乱切りにし、味噌を加えてさらに細かく刻みます。
- ③お好みで胡麻や胡桃などをふりかけ、お召し上がり下さい。

#### 【うこぎのおひたし】

材 料 塩ゆで用の塩 適量  
うこぎ  
お好みで胡麻 鰹節 等

- ①うこぎはさっと塩ゆでし、冷水にさらしてから良く絞ります。
  - ②お好みで胡麻、鰹節等をのせ、醤油をかけてお召し上がり下さい。
- ※からし醤油やマヨネーズ、ドレッシングなどでもおいしくいただけます。

#### 【うこぎごはん】

材 料 塩ゆで用の塩 適量  
(2杯分) うこぎ約 50g  
塩 小さじ 1/2  
お好みで胡麻 等

- ①うこぎはさっと塩ゆでし、冷水にさらしてから良く絞ります。
- ②細かく乱切りにし、塩を加えます。
- ③ご飯のあら熱をとり、②を加え混ぜ合わせます。
- ④お好みで胡麻などをふりかけ、お召し上がり下さい。

うこぎの町米沢かき根の会

公式サイトURL : <http://www.mindp.co.jp/ukogi/>  
E-mail : [ukogi@mindp.co.jp](mailto:ukogi@mindp.co.jp)

栽培・販売元: 株式会社マインド TEL: 0238-37-2311 FAX: 0238-37-2310  
URL : <http://www.mindp.co.jp/> E-mail : [info@mindp.co.jp](mailto:info@mindp.co.jp)

