

# コゴミ

(クサソテツ)

コゴミの名で知られるクサソテツは、シダの仲間で、ゼンマイに似た新芽を食用にします。美味しく、また、アクがなく調理に手間がかからないことから、有望な山菜として期待されています。

南丹でも各地で自生が確認されています。自分の山にあるか、ぜひ探してみてください

## コゴミの見分け方



### コゴミの生え方

コゴミは湿った場所を好み、沢筋の林や、山里の河原等に生えます。河原等に逆三角形に株立ちした黄緑色のシダが群生していたら、コゴミの可能性あります。

多年生の株を作り、毎年、春に黄緑色の大きな葉を、夏に孢子葉を出します。葉は冬には枯れて無くなります。食用にするのは春出る葉の新芽ですが、遠くから目立つ初夏の頃に群生している場所を探しておく、翌春に利用しやすいでしょう。

枯れた孢子葉が春まで残っていることがあり、新芽を探す良い目印になります。

葉は時に1mに達し、根元は真っ直ぐに近い角度でのびます。

はっきりした株を作ります。葉や孢子葉は株の中から出てきます。



### 葉の形

大きな枝分かれはなく、また、茎のかなり下部まで葉がついています。全体の形は先の方が広い末広がりの型です。

大きく枝分かれしたり、茎の下部まで葉がなかったり、あるいは下の方が広い先細り型の葉はコゴミではありません。

茎の特徴は新芽と同じです。



### 葉の特徴

大きな枝分かれはありませんが、よく見ると茎が一度分岐してから葉がついています。茎の分岐がない、あるいは2度分岐するものはコゴミではありません。

又、葉の裏は平滑です。褐色の粒があるものもコゴミではありません。



## 新芽の特徴

コゴミは3～4月にのびてくるゼンマイのような芽を食用にします。前年にできた芽は褐色の鱗片が付着していますが、これは芽の成長と共に剥がれ落ちていきます。

芽が伸びる時期は、同じ株の芽でもまちまちなので、既に葉が成長した株でも探すと食用に出来る芽が残っていることがあります。

頭部は細かい葉がしっかりと巻いています。鱗片が付着している事もありますが、毛等はありません。下の写真のように、毛があったり、葉芽が粗いものはコゴミとは違います。



茎は緑色で毛や鱗片はなく、代わりに下の方まで細かい葉がついています。断面は明瞭な凹型です。



新芽は必ず株から生えます。株を作らずバラバラに生えるものは、コゴミとは違います。



## コゴミの採り方と利用

コゴミは芽が15cmくらいに育った頃が取り頃で、葉がしっかりと巻いているものを手で折れるところから折り取ります。小さい株からの採取は避け、大きな株も翌年のため2～3本は葉を残してください。

長く利用するため、丁寧な採取を心がけましょう。

栽培も可能で、東北産の促成栽培ものを市場で見かけるようになりました。



取り頃の新芽



栽培品の荷姿



コゴミはアクがなく、さっと茹でただけで食べられます。おひたしや和え物、天ぷら等、他、味噌汁の具や煮物等、いろいろな料理に合います。

この資料についてのお問い合わせは

〒621-0851

京都府 亀岡市 荒塚町 1-4-1

京都府南丹広域振興局 農林商工部

農林整備室 林業振興担当

TEL:(0771)22-1017 FAX:(0771)21-0118