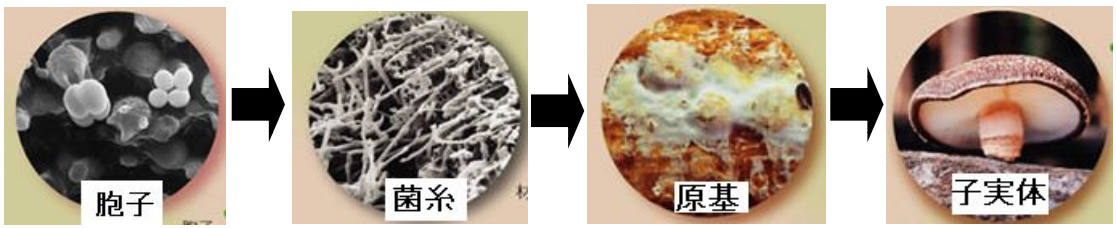
第３２回野菜塾食材シート
秋の定番～きのこ～

きのことは

肉眼で見ることのできる大きさの子実体（繁殖のため胞子をつくる生殖器官）を形成する菌類の総称をきのこと呼びます。きのこは、細長い糸状の細胞が多数一列につながった菌糸からできていますが、普通はこの菌糸の状態で木や土壌の中で暮らしているため、私たちの目に触れることはありません。しかし温度や水分などの環境条件の刺激を受けると、体の一部の菌糸で変化が起こり種類により特有の姿かたちの子実体が作られ、きのことして現れます。このように胞子から菌糸となって成長し、子実体を形成してまた胞子を作りだすというサイクルの中できのこは繁殖しています。



歴史

きのこを食べることは古くから行われてきました。1万3000年前のチリの遺跡から食用きのこが発見されていますが、きのこを初めて食用としていた証拠があるのは紀元前数百年の中国だといわれています。ローマ帝国では、きのこは上流階級の者が食しており、皇帝は安全なものであるか食べる時には毒見役を付けていたそうです。

日本では、古くから身近な食材として食べられており、縄文時代の土器からもきのこの形の土器が発見されました。平安時代には貴族が季節の行事として、マツタケ狩りを楽しみにしていたという内容が古今和歌集などの歌に読まれており、古くからマツタケは貴重な物として珍重されていたことが分かります。

世界的に見ると日本人はきのこ好きと言われております。それはきのこを現す方言、タケ、ナバ、コケ、ミミ、クサビラなどが多く残っていることからも伺え、きのこ食は自然の森に接して暮らしてきた日本民族の食文化の特徴と言えます。

きのこは日本だけでも4000～5000種類あり、そのうち食用になるのは100～300種類以上といわれています。さらにその中でも現在私たちが口にできるものはほんの数十種類に絞られています。近年は人工栽培によって様々なきのこが年中食べられるようになりましたが、それでも秋の訪れを感じることのできる代表的な食材の一つです。

栽培方法

大きく分けて２つの栽培方法があります。

★原木栽培：きのこの種菌を原木に植え付け、きのこを収穫する自然に近い栽培方法

基本的に野生のきのこが生えるのと同じ環境が必要なので、ほとんどが山林で自然のサイクルに合わせて栽培されています。そのため収穫時期はそれぞれのきのこ固有の時期となります。気象条件や外部環境の影響を受けやすく、収量と品質は安定しにくいですが、味は天然物にとても近いです。

★菌床栽培：おがくずなどの木材基材に、栄養材を加えた人口培地で育てる栽培方法

年中安定して栽培ができるように屋内で湿度・温度管理を行い、栽培をしています。原木栽培のものと比べると味や香りは衰えますが同じ大きさ・形に栽培でき、見た目の良いものを作ることができます。ただし、設備投資や維持にお金がかかる栽培方法です。現在多くのきのこ栽培に用いられています。

きのこの栄養

栄養素が豊富な低カロリー食材です。三大旨味成分のグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸のうち、グアニル酸を多く含みます。椎茸と昆布でダシを取るととてもおいしいのはこの旨味成分のためです。また、食物繊維も豊富なため便秘予防、動脈硬化予防に有効とされます。

☆旬の野菜のご紹介☆

たもぎ茸



● 特徴 ●

野生のたもぎ茸は、シベリア半島、北海道の道東や道北地方のニレ類の倒木、立木、切り株などに群生し、鮮やかなレモン色をした円状のかさを持つ食用きのこです。
歯切れや口当たりが良く食味にすぐれています。

脂肪分の多い料理と、淡白な料理のどちらにも合います。すき焼きやお味噌汁などがおすすめです。

ポットベラ



● 特徴 ●

ポットベラはイタリア語で大きい美しい傘という意味のマッシュルームです。サクッとした歯ごたえが特徴で、その傘の直径は8センチから10センチととても大きく、その大きさはほかのきのこを圧倒しています。
そのまま焼いてステーキで食べるとおいしくいただけます。

白霊茸



● 特徴 ●

中国の天山山脈に自生する希少種のきのこです。丸く大きな形と純白の色、クセのない味と軟らかな独特の食感が特徴で、海外では高級食材として珍重され、国内でもごくわずかしか生産されないめったに見ることができません。
ステーキ風に焼いて食べるのがおいしい食べ方です。

松茸



● 特徴 ●

松茸は文字通り、松の根本に生息します。人工栽培が難しく、完全な人工栽培には成功しておりません。
独特の強い香りとずっしりとした歯ごたえが日本人の好みに合い、さわやかな秋を味わう味覚の王者となっています。近年、松林が減少しているため、国産のものは希少で超高級品！市場に出回るのは、カナダ、ブラジル、中国、韓国などからの輸入品が多くなっています。

生きくらげ



● 特徴 ●

きくらげには黒・茶色・白色の3種類があり、最も最高級は黒きくらげになります。
形が人間の耳に似ていることから「木耳」と書いたり、寒天質で歯ざわりがクラゲに似ていることから「木水母」と書くこともあるきのこです。味は淡白で、無味無臭に近いので、味というよりも食感を楽しむ食材です。乾燥と違いコリコリした歯ざわりがあります。海の側で栽培しており、亜熱帯性の気候のもとで作られています。
中華料理には欠かせません。

甘シャキえのき



● 特徴 ●

自然の太陽光を浴び、湿度を低めにして時間をかけて栽培したえのきです。野生との交配種で茎の部分が太く、笠の大きいのが特徴です。甘くてシャキシャキした歯ざわりがあり、日持ちも良く、ぬめりをしっかり持った、野生種に近いえのき茸です。
しんなりするまで火を通してもシャキシャキ感が残ります。

山伏茸



● 特徴 ●

白いウサギがうずくまっているように見えることから、ウサギダケとも言われています。
中国では食用として漢方として重宝されています。漢方ではその乾燥物を猴頭と言い、虚弱・消化不良、神経衰弱・胃潰瘍などに用いてきました。スープなどに入れると出汁も出ておいしくいただけます。

信州おうぎ茸



● 特徴 ●

癖のない味が好評で、和・洋・中華を問わずさまざまなお料理にお使いいただけます。食感はエリンギとマイタケの間くらいで、炒めても型くずれしません。カサが大きく見栄えの良いのでおすすめです。

雪の羽衣茸



● 特徴 ●

独創的なバイオ技術と長年の品種改良により白いサンゴ礁のような美しいきのこ「雪の羽衣」が誕生しました。いままでの舞茸の中で特においしいと言われている茎の部分を大きく育てることに成功し、ボリュームたっぷりのおいしさです。普通のきのこに比べ、茎の部分が断然大きく、シコシコとした食感が魅力です。食感の良さとともにしっとりとした風味と香りも抜群です。

ジャンボなめこ



● 特徴 ●

軸を長く太くし収穫したなめこで、おいしさを増す為に通常の栽培よりも低温で、じっくり栽培しています。ぬめりはかさが開くと減り、ぬめりが苦手な方にも食べやすくなります。
ぬめりの正体はムチンという成分を含んでいるためで、血液をさらさらにする効果があります。
傘が大きいため天ぷらがおすすめです。

とき色ひら茸



● 特徴 ●

きのこにはめずらしいあざやかさですが、山林にも自生するひら茸の仲間です。佐渡のトキの美しい羽の色に似ている事から、この名が付けられた様です。
さっとゆでて、冷水にさらし、水切りをすると、淡いピンクの色合いになります。さっぱりとした味わいで、マリネなどのドレッシングや油の調理にもよく合います。

柳松茸



● 特徴 ●

柳類の生木や枯れ木に見られるきのこで、マツタケとよく似た香りを放つところに由来して、柳松茸（やなぎまつたけ）と呼ばれるようになったと言われています。傘よりも茎の部分がシャキシャキしていておいしいです。
炊き込みごはんに入れると豊かな香りが楽しめます。

赤えのき



● 特徴 ●

茶色えのき茸を交配して作ったものです。その中から傘が大きく、茎が太いものを繰り返し選び出し、このきのこが生まれました。茶えのきよりも更に傘が大きく茎が太く、ぬめり、歯ごたえ共に抜群です。

コプリーヌ



● 特徴 ●

イタリア名が「コプリーヌ」、日本名は「ササクレヒトヨタケ」といいます。
草原や耕作地に発生するきのこで、はじめは白色で、成熟するにつれて、淡褐色、褐色、黒紫色へと変化していき、1晩たつと黒い液体になって流れ落ちてしまう不思議なきのこ。世界中に自生していていて、ヨーロッパでは、高級きのことして販売されています。

白舞茸



● 特徴 ●

『幻のきのこ』と舞茸が呼ばれていたころ、この白舞茸は１０万個に１個しかできないといわれて、非常に希少価値の高いきのこでした。
香りは通常の舞茸に劣りますが、この白舞茸はあくが少ないので、色合いを損ねずに料理を仕上げることができます。

白神あわび茸



● 特徴 ●

『白神あわび茸』は、エリンギとバイリング茸の掛け合わせで出来た新品種のきのこです。笠部分の直径は約10cm。肉厚でコリコリの食感はまるであわびのようです。生育環境を自然に近づけるため、温度、湿度管理の徹底はもちろんのこと、白神山地系秋田杉作りオガと広葉樹を使用するなど、原材料からこだわりぬいています。それが〝白神あわび茸〟と名付けた理由のひとつです。

初雪茸



● 特徴 ●

初雪茸はナメコの一種で20年以上にわたって品種改良を重ねて誕生した青森県固有のきのこです。
色の白さはもちろんのこと、味は淡白で和洋中にもぴったりの食材です。

ポルチーニ



● 特徴 ●

イタリア・ポーランドで採取され、イタリアで親しまれており、松茸同様、人工栽培が難しいきのこです。
日本では、ほとんどが加工・乾燥ものが輸入されており、あまり知られていないきのこです。
パスタに使うと独特の風味やコクが加わり本格的なパスタに仕上がります。