



【きのこ図鑑】

身近なきのこ編



マツタケ

カラマツなどの針葉樹の根元や切り株に発生し、ハボタンやケイトウに似た大きなカサが特徴。コリコリとした食感も独特。栽培も行われている。



ハナビラタケ

白くて細長い栽培ものがおなじみ。晩秋から春にかけて見られる天然ものは姿かたちが大きく異なり、茶褐色で柄は太く、カサには強いぬめりがある。



エノキ

日本には自生していないものの、1990年代に栽培がスタート。特に長野県、新潟県で盛ん。クセがなく歯ごたえがよく、和洋中どの料理にも合う。



ツクリタケ

ツクリタケはマッシュルームの和名。フランスでは16世紀ごろから栽培されていたといい、カサの色の違いによってホワイト種、オフホワイト種、ブラウン種などがある。堆肥で栽培される。



シイタケ

生でも乾燥させてもおいしい食用きのこの代表。天然ものは春と秋に広葉樹の枯れ木や切り株に発生。日本での栽培は江戸時代から行われている。



ナメコ

ぬめりが特徴で、栽培も古くから行われている和食の友。晩秋にはブナなどの広葉樹の枯れ木や切り株に群生する様子が見られる。



ヤマブシタケ

山伏の衣装の胸飾りに似ていることが名前の由来。夏から秋にブナ科の広葉樹の枯れ木などに発生。栽培ものも手に入りやすくなった。



マイタケ

秋にミズナラなどの広葉樹から発生し、カサが重なり合って3〜5kgを超える大きな株になることも。栽培も盛ん。シロマイタケもある。



エノキタケ

白くて細長い栽培ものがおなじみ。晩秋から春にかけて見られる天然ものは姿かたちが大きく異なり、茶褐色で柄は太く、カサには強いぬめりがある。



タモギタケ

ニレなどの広葉樹の倒木や枯れ木上で、初夏から初秋にかけて見られる。北海道での栽培が多く、独特の色と歯ごたえのよさが持ち味。



ハマシメジ

和洋中いずれの料理にも使える。野生では、秋にブナやカエデの倒木などに群生。カサに大理石様の模様が見られるものもある。

福島県南相馬市・復興に前向きに取り組むしいたけ農家

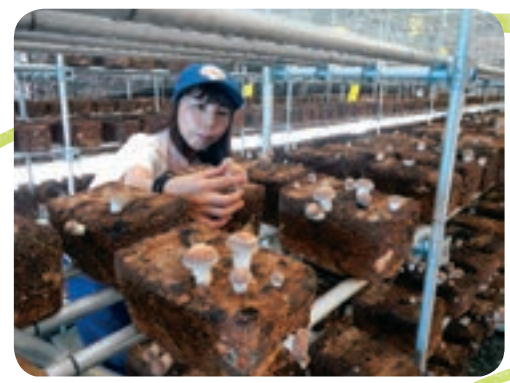
5年3カ月をかけて再開したいたけ栽培への思い

父親の経営する重機修理会社で働いていた泉景子さんは、30歳を前にしいたけ栽培に興味を持ち、近隣の農家に教を乞うと、丁寧な指導してくれました。また別の農家は、高齢で廃業する際、道具一式を譲ってくれました。2年間の修業を経て栽培を開始した泉さんですが、7カ月後に東日本大震災が起き、休業を余儀なくされます。それでも「師匠たちのためにも諦めたくない」と、同じ小高区の建設会社の協力を得て、自らも重機を操って自宅の裏山を崩し、10トトラック80台分の土を運び出して造成した敷地にハウスを建てました。再出荷を果たしたのは5年3カ月後の6月9日。同時期に避難指示も解除されました。

手がけているのは人工培地（菌床）での栽培です。摘み取りから出荷まで一人、早朝から夜遅くまで土日もなく働き通しの日々ですが、「充実感があり苦にならない」と言います。新たな目標もできました。「師匠が40年かけてとれなかった農林水産大臣賞の受賞です。50年かかろうと絶対に諦めません」と泉さんは目を輝かせます。

泉 景子さん

1980年、福島県生まれ。南相馬市の沿岸部の高台で、しいたけ農家を営む。



栽培きのこも種類豊富で健康効果にも期待が

きのこの人工栽培は、約300年前、シイタケから始まったといわれています。現在、人工栽培されているものは約20種類あり、そのすべてが腐生性のきのこで、マツタケなどの菌根性のきのこは栽培が難しいとされています。

栽培方法には原木栽培と菌床栽培があります。原木に穴をあけて種菌を植え付ける原木栽培は、自然に近い昔ながらの方法で、主にシイタケ、ナメコに用いられます。それ以外の栽培きのこは菌床栽培で作られ、多くはおがくずに栄養源を加えて固めたものを培地にして育てられます（右ページの泉さんのしいたけは菌床栽培です）。



【きのこ図鑑】

食べられる 野生きのこ編

写真提供／竹しんじ（「ドキッときのこ」 <http://dokitto.com/>）、
長野県、日本特用林産振興会



ハタチシメジ

地下に埋もれ、木がある場所に群生することが多い。カサは中心が少しくぼんで平らに開く。においやクセのない中型から大型の種類。



マツタケ

秋の味覚になくてはならないきのこの王様。アカマツやツガの林に発生し、丹波産などが有名。特有の芳香とよく締まった肉質が好まれる。



ヤマドリタケ

夏から秋に針葉樹林などに発生する大型のきのこ。柄が太く、上のほうに網目模様がある。淡泊で、炒めたり焼いたりして食べるとよい。



ホンシメジ

秋に雑木林などに群生し、「香りマツタケ、味シメジ」といわれて味のよさに定評がある。カサは饅頭形で、柄は白くて下方が太い。



タマゴタケ

夏から秋に見られる中型から大型のきのこ。初めは卵状で、生長するとカサが開いて縁の筋が現れ、オレンジがかった赤色になる。



ナラタケ

夏の終わりに秋にかけて広葉樹の枯れ木に群生。カサは皿形で褐色。木の養分を吸って生長し、生木を枯らすこともある。

ササクレヒトヨタケ



春から秋にかけて庭先や畑などの身近な場所に群生。生長して釣り鐘形になる前の真っ白な円柱形、長卵形のを食用にする。

ウスヒラタケ



広葉樹の倒木や切り株などに折り重なるように群生。貝殻形のカサは薄くて柔らかく、柄はほとんどない。

コウタケ



朝顔のような形状で大型。カサの裏にはとげ状の細かい突起が密生する。食用には乾燥させて香りがよくなったものを使う。

チチタケ



主にブナ科の広葉樹林の地上に群生する。中型で、色は黄褐色や橙褐色。傷つけると白い粘りけのある乳液が出て、液にもきのこ自体にも渋みがある。



キクラゲ

中国料理でおなじみの食材。春から秋にかけて広葉樹の枯れ木などに発生し、プヨプヨして透明感のあるゼラチン状。人家近くでも見られる。



ベニヤマタケ

鮮やかな赤い色が目をひく、カサの大きさが2～5cmほどの小型のきのこ。春から秋ごろ、竹林の地上や草地に発生。徐々に黄色味を帯びる。



野生のきのこは 自己判断してはダメ!

きのこ狩りは秋の楽しみの一つ。しかし、食用と間違えて毒きのこを採取する人もいて、毎年、日本各地で毒きのこによる食中毒事故が発生しています。食用が毒か分からないときは、安易に自己判断をしたり、迷信をうのみにしたりせず、天然きのこや栽培きのこに関する詳しい知識・情報を持つ、きのこの専門家「きのこアドバイザー」（日本特用林産振興会が認定）や専門機関などの判断を仰ぎましょう。

古代から森を守り、
食を豊かにしてきたきのこ

日本だけでも4000～5000種あるといわれるきのこ。縄文時代の遺跡の出土品には、きのこ形土製品があり、きのこは古くから身近な食物だったと考えられています。現在では、約100種類が食用とされています。

きのこは菌類（かび）のなかまで、菌糸と呼ばれる細長い糸状の細胞が多数集まったものです。乾燥や熱に弱いいため、ふだんは木や土の中で生息していますが、温度や湿度などの条件が整うと、肉眼で見ることができるよう器官を形成。それが、いわゆるきのこで、子実体と呼ばれます。子実体は胞子を作る生殖器官であり、見た目は異なるものの、植物の花と同じような働きをしています。

自然界で生息しているきのこには、「共生」「分解」という大きな役割があります。共生の働きを担うのは「菌根性きのこ」で、樹木から栄養を摂取しつつも、樹木の生長を助けて乾燥や病害などへの抵抗力を養います。一方、分解の働きは「腐生性きのこ」が担い、分解が難しい樹木の幹や落葉の分解を助けます。これらの働きは、森の生態系の維持と保全に欠かせないものです。