

森からのおい味の きのこ編



山形県村山総合支庁森林整備課
村山地域林業振興協議会

目次

3 きのこととはどんな生き物？

きのこは菌類で動植物とは異なる生物
きのこは3つのタイプに分けられる
自然のなかのきのこの役割

6 きんこの種類は？

食用きのこ 毒きのこ

10 きんこを栽培してみよう！

天然・原木・菌床栽培の違い
主なきのこ類の栽培法
村山地域の原木きのこの適用樹種
村山地域の原木きのこの発生する時期
シイタケの原木栽培
十メコの原木栽培

19 きんこ料理をつくってみよう！

きのこ下処理の仕方
保存方法
ねいなめこ
きのこのオーロアソース
いろいろきのこ蜂蜜豆腐
えのき茸とわかめの胡麻あえ

25

きのこの効用と栄養は？

ビタミンDで骨の強化
美容と健康のために
きのこ類の主な成分

28

きのこの豆知識

シイタケ	ナメコ
エリンギ	エノキタケ
ヒラタケ	シメジ

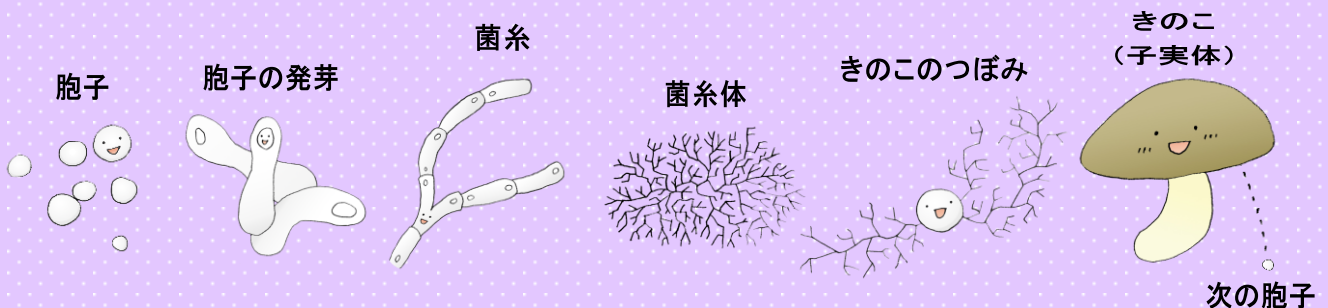
きのこはどんな生き物？

きのこは菌類で動植物とは異なる生物

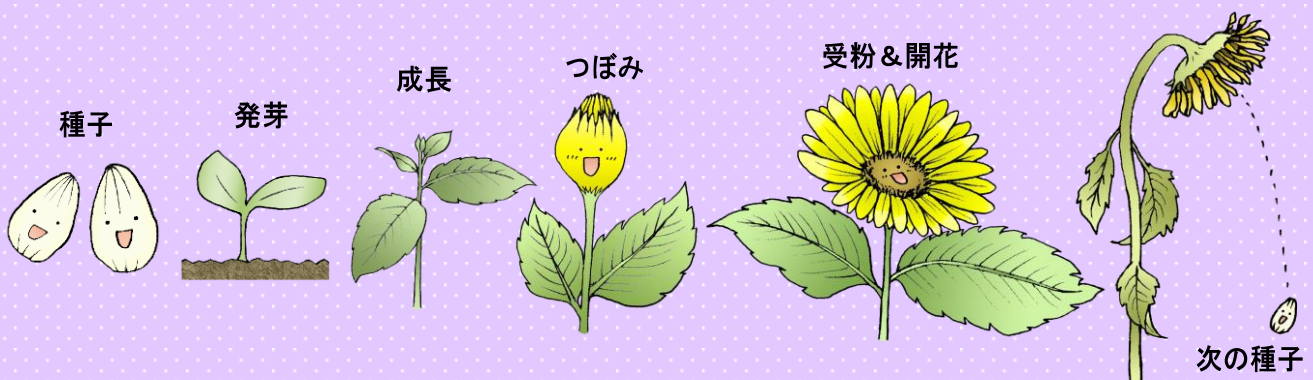
これまで、菌類は葉緑素を持たない下等植物といわれておりましたが、近年、菌類は植物でも動物でもない第3の生物と考えられています。

きのこは、菌類の一種の「カビ」の仲間です。カビは、菌糸と呼ばれる糸状の細胞の形で生活しますが、この菌糸が成熟すると孢子(植物では種にあたる)をつくって繁殖します。その孢子をつくる子実体が目に見える大きさのものを「きのこ」といいます。

また、きのこは植物の枯れた葉や木、動物のフンや死骸など、いらなくなったものを食べて分解してくれます。なので、きのこは「森の掃除屋さん」ともいえます。



きのこの一生



植物の一生

きのこは3つのタイプに分けられる

葉緑素を持つ植物は、太陽の光を受けて自分の体をつくって生活しますが、葉緑素をもたない菌類は、動物と同じように植物のつくった有機物を養分にして生活します。

したがって、菌類は栄養分をどのような物からとるかによって、腐生菌、木材腐朽菌、菌根菌の3つのタイプに分けられ、発生するきのこの種類も違ってきます。



腐生菌

落ち葉や木の実、枯れ草、ワラ、動物の排泄物や死骸などから養分を吸収し、これを分解するきのこ菌。

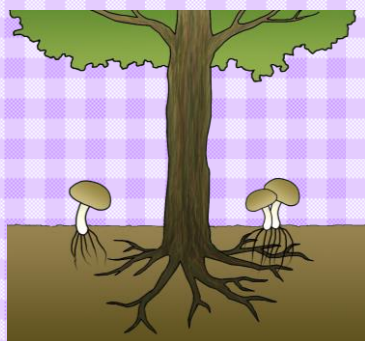
ササクレヒトヨタケ、ハタケシメジ、
アミガサタケ、ムラサキシメジ、
ツクリタケ(マッシュルーム)など。



木材腐朽菌

生木の傷ついた部位や立ち枯れ木の幹や枝、倒木、切り株、根株等に発生し、これを分解するきのこ菌。

シイタケ、ナメコ、マイタケ、
エノキタケ、タモギタケ、ヒラタケ、
キクラゲ、ブナシメジ、クリタケなど。



菌根菌

生きている木の根っこに菌根(外生菌根)をつくり、木からは糖分を吸収すると同時に、土から吸収した水分やチツソ、リンサンなどを木に供給する。また、木の根は土中の病原菌に侵されるのを防ぐ役割も果たしており、木と共同生活を営むきのこ菌。きのこは地表に発生するが、地中の根につながっている。

マツタケ、ホンシメジ、ハツタケ、チチタケ、イグチ類など。

自然のなかのきのこのこの役割



生物は大きく「植物」「動物」「菌類」に分けられます。植物は細胞の中にある葉緑素が、二酸化炭素と水を原料に、太陽の光を使って、養分を作ります。これを光合成といいます。植物だけが自分で栄養を作れるのです。動物は植物から栄養を取り、酸素を吸って生きています。ワシなどの肉食動物も、ウサギなどの草食動物を食べることで、植物の栄養をもらっています。そして、植物の枯れた葉や木、動物のフンや死がいなど、要らなくなったものを食べて分解しているのが、「きのこを含む菌類」なのです。モノが腐るのは、菌類が食事をしている姿で、汚いように見えるかもしれませんが、実は、自然を掃除してくれているのです。「きのこは森のそうじ屋さん」なのです。

きのこの種類は？

食用きのこ



×ナコ(原木・菌床)



発生時期(原木):秋

⇒人タケ(原木・菌床)



発生時期(原木):春・秋



△人タケ(原木・菌床)

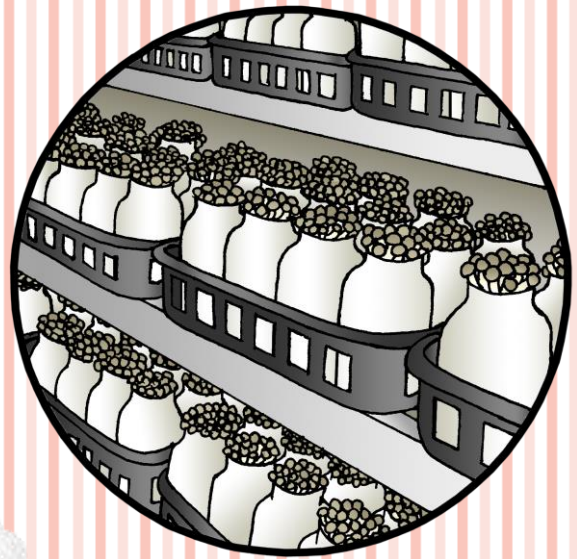


発生時期(原木):秋



きのこの種類は？

食用きのこ



レキタケ(原木)



うなシメジ(菌床)



食用きのこ

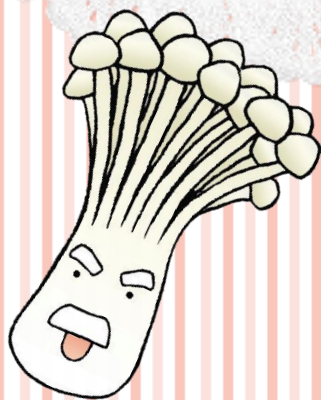
エリンギ(菌床)



エノキタケ(菌床)



ムツタケ(菌根)





毒きのこ

スギヒラタケ



※近年、有毒と判明！！

ツキヨタケ



※ムキタケ・ヒラタケと間違いやすいので注意！！

写真提供：山形県衛生研究所

カキシメツ



※子ナメツムタケと間違いやすいので注意！！

写真提供：山形県衛生研究所

りさウラベニタケ



※ウラベニホテイシメジと間違いやすいので注意！！

写真提供：山形県衛生研究所



きのこを栽培してみよう！

天然・原木・菌床栽培の違い



天然もの

➡ 山に自生する野生(天然)のもの



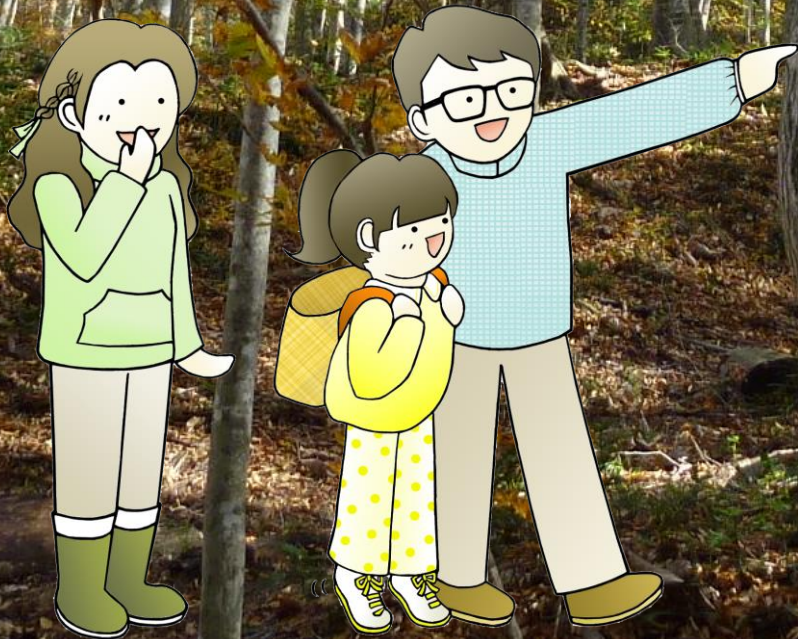
原木栽培

➡ フナ・ナラなどの木に植菌してきのこを発生させたもの



菌床栽培

➡ おが粉と米めかななどの栄養源を混ぜ合わせたものに植菌してきのこを発生させたもの

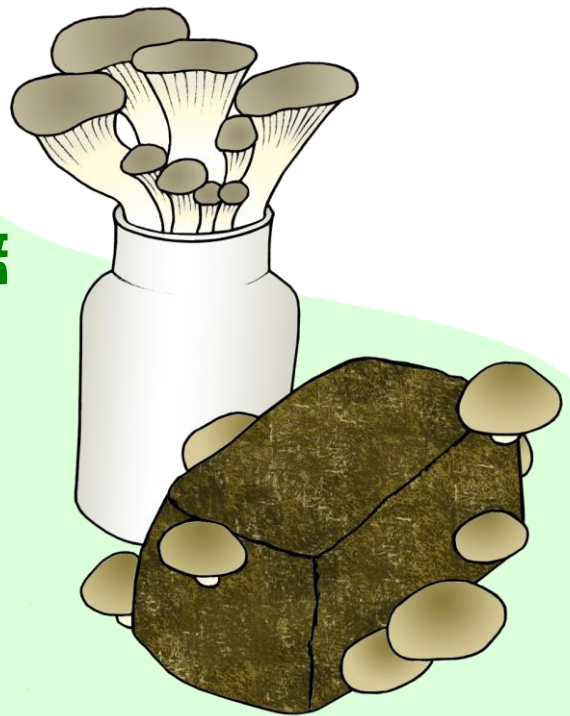


栽培できるきのこには、「木材腐朽菌」と呼ばれる木を腐らせて生えるきのこ、
「腐生菌」と呼ばれるワラや草などを発酵した堆肥に生えるきのこがあります。
シイタケやナメコなどは、木材腐朽菌の仲間、原木を使ったり、オガクズと



原木栽培

菌床(オガクズ)栽培



木材腐朽菌



コンポスト栽培

腐生菌

主なきのこ類の栽培法

きのこ類	栽培法	記 述
シイタケ	原木栽培	コナラ、アベマキなどブナ科の樹木。
	菌床栽培	主に広葉樹ののこくずに栄養材を加えた培地。袋で培養し、袋から取り出してきのこを発生させる。
ナメコ	原木栽培	ブナ、トチ、サクラ、ヤナギ類などの樹木。
	菌床栽培	のこくずに栄養材を加えた培地。びん栽培。
ヒラタケ	原木栽培	エノキ、ヤナギ、ポプラなどの樹木。
	菌床栽培	のこくずに栄養材を加えた培地。びん栽培。
マイタケ	原木栽培	コナラなどの短木を栽培袋に入れて滅菌・接種し、菌糸を十分まん延させてから土中に埋め込む。
	菌床栽培	広葉樹ののこくずに栄養材を加えた培地。袋栽培が一般的。
エノキタケ	菌床栽培	のこくずあるいはコーンコブに栄養材を加えた培地。びん栽培。
ブナシメジ	菌床栽培	のこくずに栄養材を加えた培地。びん栽培。
エリンギ	菌床栽培	ヒラタケに準ずるが、発生・成育時の湿度を低めに設定。
マンネンタケ	原木栽培	クヌギ、コナラ、サクラなどの樹木。菌糸をまん延させてから土中に埋め込む。
	菌床栽培	広葉樹ののこくずに栄養材を加えた培地。びん栽培。

財団法人日本きのこセンター菌茸研究所(きのこ健康とのかかわりを科学する)より抜粋

村山地域の原木きのこの適用樹種

	シイタケ	ナメコ	ヒラタケ	クリタケ	マイタケ	タモギタケ	ムキタケ	ブナハリタケ
コナラ	◎	○		◎	○	○	◎	
ミズナラ	○	○		○	◎	○	◎	◎
アベマキ	○	△		○				
ブナノキ		◎	◎	◎		○	◎	◎
クリ	△	△		○	○			
クルミ		○	◎	○	◎		○	
ハンノキ	△	○	◎	○		○	○	○
ケヤキ		○	○	△		◎		
エノキ		○	◎	○		○		
ヤナギ		○	◎	○		○	○	
クワ		○	○	○		○		
ホオノキ		○	○	○		△		
カエデ		◎	○	○		○	○	○
トチノキ		◎	○	○		○	○	○
ハリギリ		○	○					
ミズキ		△	△					
リョウブ				○				
エゴノキ		○		△				
サクラ	△	◎	○	○		○	○	○
ヤチダモ		○	○			◎		○
カラマツ		△		○			△	

◎ 最適 ○ 適 △ やや適

村山地域の原木きのこの発生する時期



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
シイタケ				→						→		
ナメコ									→	→	→	
ヒラタケ										→		
クリタケ										→		
マイタケ								→				
タモギタケ							→					
ムキタケ										→		
ブナハリタケ								→	→			
マンネンタケ							→	→				
ウスヒラタケ						→	→	→				



シイタケの原木栽培



1. 原木の準備

シイタケ栽培には、コナラ、ミズナラなどが使われますが、その樹齢は15～25年生くらいのもものが適しています。

原木の伐採は、秋の紅葉期から春の芽が動き出す前頃（樹液の流動休止期）までに行います。伐採後、約1ヶ月ほど、そのままの状態で行います。伐採後、約1ヶ月ほど、そのままの状態で行います。長さ90cmくらいに玉切りします。

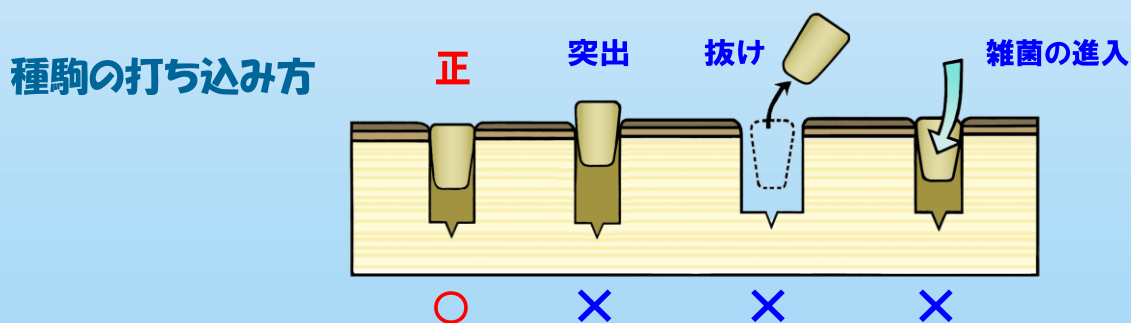
原木の直径は、コナラ、ミズナラでは6～14cm程度のものがきのこの発生、形質ともに有利です。



2. 植菌

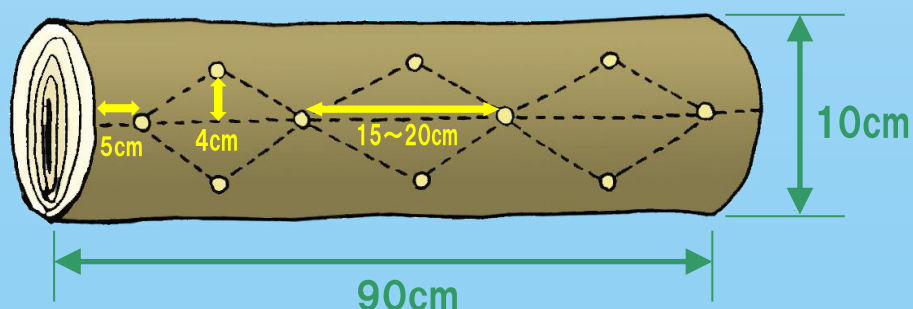
玉切りした原木には、速やかに植菌します。

種駒の場合には、駒の長さより深くドリルで穿孔し、駒の上部が樹皮と水平になるようハンマーで叩き、孔の底に空間ができるようにします。



植菌数は、直径の2倍を標準とし、木口より5cm以内のところから最初に植えはじめ、千鳥状に植えます。また、ほだ木に節や大きな傷がある場合は、雑菌の浸入を防ぐため、その上下にも植菌します。植菌は直射日光が当たらない日陰で行います。

千鳥植え

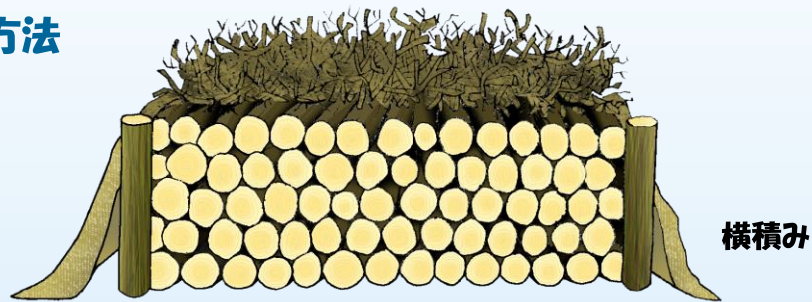


3. 仮伏せ

仮伏せは、温度と水分を保ち、シイタケ菌糸の活着をよくし、伸長を速めるために行います。ほだ木をまきのように積み上げるか、あるいは、寄せ集め立てかけ、その周囲をムシロなどで覆います。ビニールでびっしり覆ってしまったり、直射日光をほだ木にあてることは避けます。

1~2ヶ月もすると、菌糸が伸び出し、木口面に白っぽく菌糸が吹き出してくるのが見られます。

仮伏せの方法

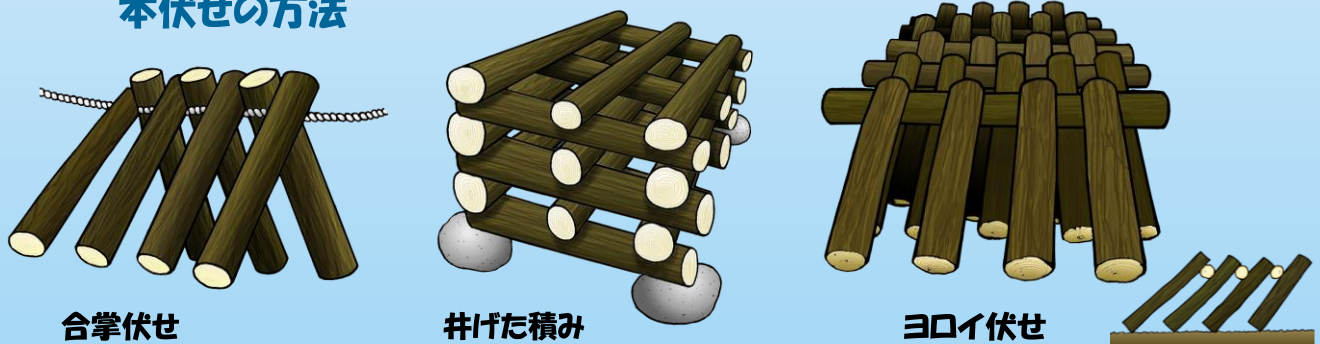


4. 本伏せ

本伏せは、ほだ木内に菌糸を均一に蔓延させるための作業です。梅雨前に行うことが大切です。本伏せを行う場所は、直射日光が当たらない、庭先の下などを選びます。建物の北側などにおく場合は、直射日光が当たらないかどうか確かめ、日が当たる場合は、寒冷紗などで日覆いをすることが大切です。

本伏せ期間の管理は、秋までの間に2~3回、ほだ木の上下、裏表を返す「天地返し」という作業を行い、菌糸を均一に蔓延させます。

本伏せの方法



5. 発生

本格的な発生を迎えるのは、植菌した翌年からとなります。秋、または春1~2日間雨が降った後などに、芽が膨らんで生長し、シイタケになります。

乾燥が続くと、芽が膨らんできて、なかなかきのこにならないことがよくあります。

その場合には、1~2日間くらいほだ木を水につけ、湿度の高い所において置くと、シイタケが発生してきます。

発生量は、ほだ木1m³当り1代で30~40kgほどです。

ナメコの原木栽培



1. 原木の準備

ナメコ栽培には、ブナ、トチノキ、サクラ、クルミなどの樹皮が薄く、柔らかい木が適します。原木は、秋の紅葉期から春の芽が動き出す前頃（樹液の流動休止期）までに伐採して、玉切りしたものを 사용합니다。樹齢は15～35年くらいで長さは90cmくらいが適当です。

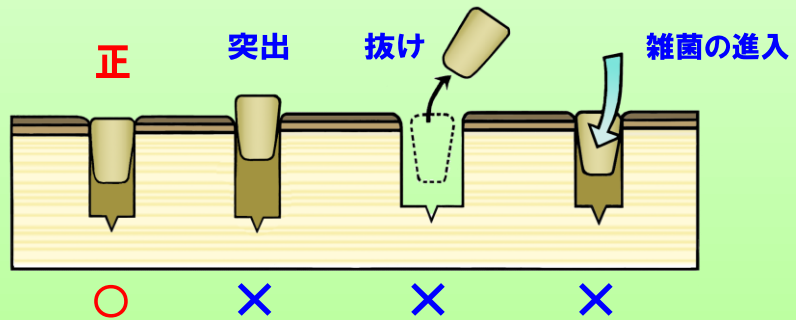


2. 植菌

玉切りした原木には、速やかに植菌します。

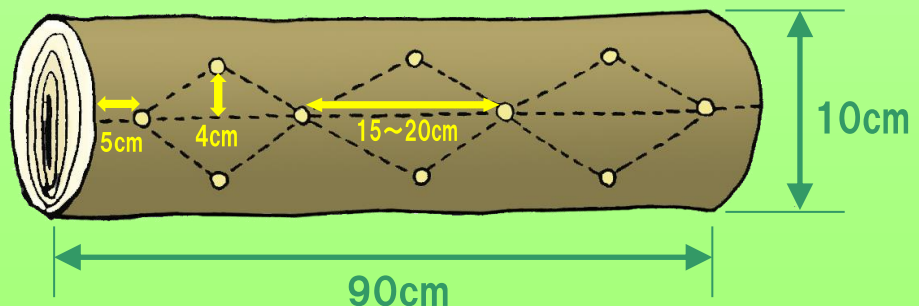
種駒の場合には、駒の長さより深くドリルで穿孔し、駒の上部が樹皮と水平になるようハンマーで叩き、孔の底に空間ができるようにします。

種駒の打ち込み方



植菌数は、直径の2倍を標準とし、木口より5cm以内のところから最初に植えはじめ、千鳥状に植えます。また、ほだ木に節や大きな傷がある場合は、雑菌の浸入を防ぐため、その上下にも植菌します。植菌は直射日光が当たらない日陰で行います。

千鳥植え

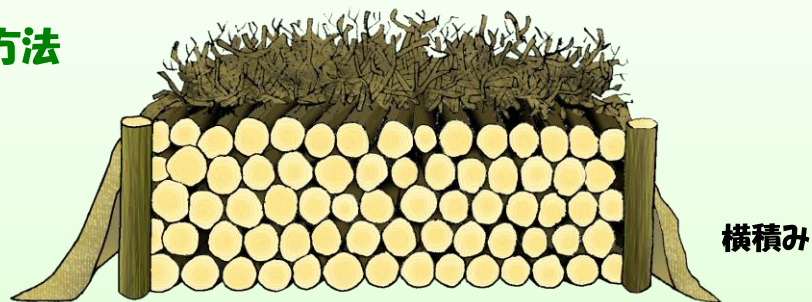


3. 仮伏せ

仮伏せは、温度と水分を保ち、ナメコ菌糸の活着をよくし、伸長を速めるために行います。ほだ木をまきのように積み上げるか、あるいは、寄せ集め立てかけ、その周囲をムシロなどで覆います。ビニールでびっしり覆ってしまったり、直射日光をほだ木にあてることは避けます。

1~2ヶ月もすると、菌糸が伸び出し、木口面に白っぽく菌糸が吹き出してくるのが見られます。

仮伏せの方法



4. 本伏せ

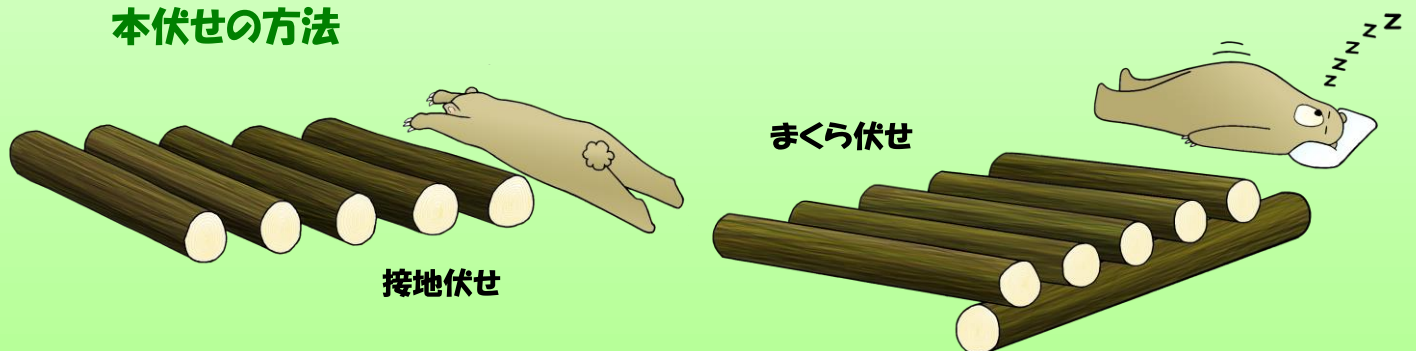
本伏せは、きのこを発生させるための作業です。梅雨前に行うことが大切です。

本伏せは、直射日光が当たらない林内で行います。

本伏せ期間の管理は、秋までの間に1~2回、ほだ木の上下、裏表を返す「天地返し」という作業を行い、菌糸を均一に蔓延させます。

また、ほだ木とほだ木の間は、10~15cmくらいあけるようにします。

本伏せの方法



5. 発生

ほだ木の細いものや材質の柔らかいものは、一夏経過した秋に発生しますが、本格的な発生は二夏経過した秋です。

発生したナメコは、株状のまま採取します。発生しているほだ木を強く動かすと小さな源基がほだ木から落ちたり、取り残したナメコの成長が止まってしまうので注意します。

発生量は、ほだ木1m³当り1代で80~100kgほどです。

きのこ料理をつくってみよう！

きのこ下処理の仕方

きのこ自体は農薬を散布していないので、ほとんど洗う必要はありませんが、汚れが気になる場合は、水に浸さず軽く洗う程度が良いでしょう。特に傘の裏は水を吸いやすいので、濡らさないように洗うのがコツです。

保存方法

乾燥保存

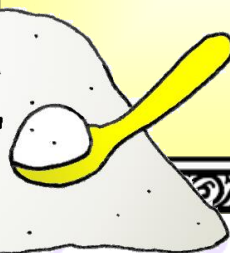
きのこのゴミやいしづきを取り除き、風通しのよいところにつるしておきます。大きいきのこは、細く裂いてからつるします。カビが生えてくることもあるので、半乾きになったら、電子レンジで仕上げ乾燥します。水分がなくなり、カラカラに乾燥したらビニール袋へ入れて保存します。その際、食品用の乾燥剤を入れておくとい良いでしょう。



塩漬け保存

きのこはさっとゆでて、冷やします。ポリ容器などを用意し、底に塩を敷き、その上に煮汁を切ったきのこを塩を交互に重ねます。仕上げに多めの塩を入れ、落とし蓋をして上からきのこの煮汁をかけます。その後、落とし蓋の上に重石を乗せます。塩ぬきは、一晚流水にさらしたり、水を何度か取り替えるなどして行います。

SALT



FREEZE



冷凍保存

きのこは、あらかじめ少しずつ分けて、かるくゆでておき、冷めたらゆで汁ごとビニールの袋などに入れて冷凍しておきます。

解凍するときは、鍋にそのまま入れ、汁ごと解凍します。

マツタケなどのきのこはラップに包んで冷凍庫に入れます。使うときは自然解凍します。

ビン詰保存

きのこは、前もってかるくゆで、冷めてから、ゆで汁ごとビン九分目まで入れます。

小さじ1の塩を加えてかるく蓋をします。鍋にビンの肩まで湯を入れて30分くらい熱します。

鍋を火から下ろし、少し冷めたところできっちりと蓋を閉めて出来上がりです。

BOTTLE



注意

保存処理する前には、きのこについている土やごみなどを取り、水洗いしましょう。ただし、乾燥する場合は水洗いはしません。





ねいなめこ



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	22kcal
食物繊維	2.3g
蛋白質	1.3g
脂質	0.2g

作り方

1. なめこのいしづき(根)を切り落とし、水に浸ける。
何度か水を取り替えて、ゴミを取り除く。
2. 鍋を火にかけて、なめこを入れる。
焦げ付かないように常にかき混ぜておく。
3. めんつゆを入れて煮立たせる。
ひと煮立ちしたら火を止める。
4. なめこを冷ましたら大根おろしと和え、
ねぎを加える。

材料 (4人分)

なめこ	200g
めんつゆ	大さじ1と1/2
大根	200g
ねぎ	少々



きのこのオーロアソース



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	397kcal
食物繊維	4.5g
蛋白質	20.9g
脂質	26.0g

材料 (4人分)

舞茸	1パック	A
イカ	1ぱい	
玉葱	100g	
にんにく	1かけ	
油	大さじ2	
小麦粉	大さじ1	
牛乳	150ml	
チキンコンソメ	小さじ1	
生クリーム	100ml	
トマトペースト	1本	
バター	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
胡椒	適量	
ナツメグ	適量	
バター	大さじ1	
マヨネーズソース	大さじ1	
ピーマン	1個	

作り方

- 舞茸は小分けして、さっと茹で水分を切る。
- イカは胴と足に分ける。
胴は1cmの輪切り、足は下処理をして1本ずつ切り分ける。
- 玉葱はうすく千切り、にんにくも薄切り。
- フライパンにスライスにんにくと油大1を入れて火にかけて香りが立ったら玉葱を加え、透明になるまで炒め、更に小麦粉大1を加えて、焦がさないよう炒める。
- 4に牛乳を加えて、混ぜ合わせ5分煮る。
- 5にAを加え一煮立ちをしたら1と2を加えバターを入れて、一煮立ちさせる。火を止めて、マヨネーズソースを加え、かき混ぜる。
- ピーマンは細かく千切り色よく茹で、水に取り水分をふいて千切りにし、6に添える。



いろいろきのこ蜂蜜豆腐



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	342kcal
食物繊維	3.8g
蛋白質	16.7g
脂質	24.1g

作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み水分を切り、厚み半分に包丁を入れ6等分に切る。
- しめじは元をはずして小株に分け、椎茸は縦4等分に包丁する。
- 豆腐に小麦粉をつけて、フライパンで油を温め、焼き目がつくまで焼き、豆腐を取り出す。
- 3のフライパンに油を足して、にんにく、生姜を入れ、香りが立ったら牛肉を炒め、2のきのこを加えてさっと炒め、豆腐をもどしAを加え、落し蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。

材料 (4人分)

ぶなしめじ	1パック	
椎茸	1パック	
木綿豆腐	1丁	
牛肉	150g	
生姜うす切り	1かけ	
にんにくうす切り	1かけ	
だし汁	200ml	} A
醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
蜂蜜	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
赤南蛮	1本	
さやえんどう	4~5枚	
グレープシードオイル	大さじ2	



えのき茸とわかめの胡麻あえ



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	91kcal
食物繊維	5.7g
蛋白	4.6g
脂質	5.4g

材料 (4人分)

えのき茸 100g
わかめ(もどして) 100g

すり胡麻	大さじ3	} A
醤油	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
胡麻油	小さじ1	

作り方

1. わかめはもどして熱湯をかけ、2~3cmに切る。
2. えのき茸は元を切り、半分に切って、さっと茹でる。
3. Aを混ぜ合わせて、1と2をさっくり和える。

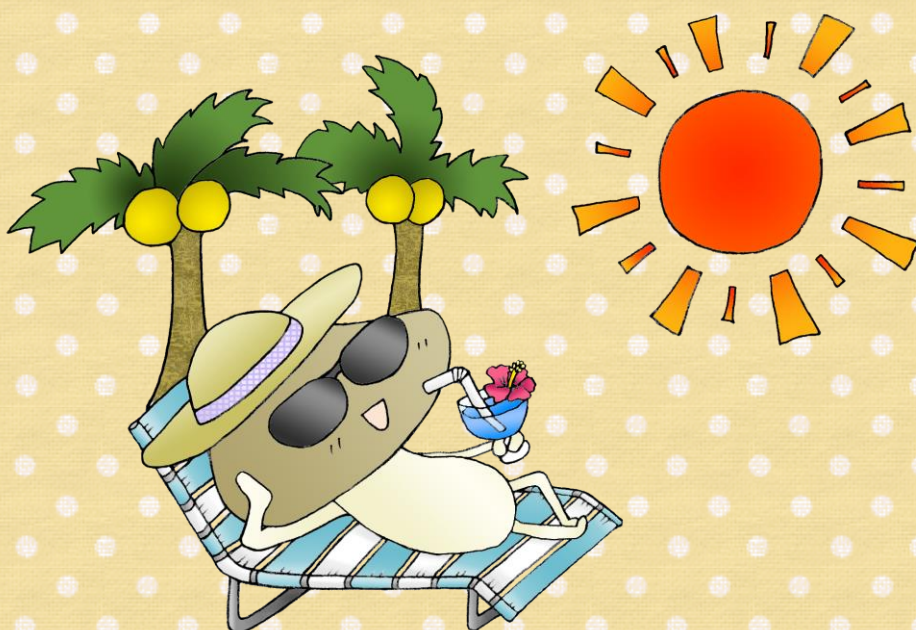
きのこの効用と栄養は？

ビタミンDで骨の強化

きのこや魚などに含まれているビタミンDは、腸からのカルシウム吸収や骨へのカルシウム吸着など、体内でのカルシウム代謝に大きな役割を果たし、骨を丈夫にする働きがあります。



特にシイタケでは、使う前に30分ほど日光浴させると、ビタミンDが約10倍に増え、1~2枚だけで1日の必要量が摂取できます。



美容と健康のために

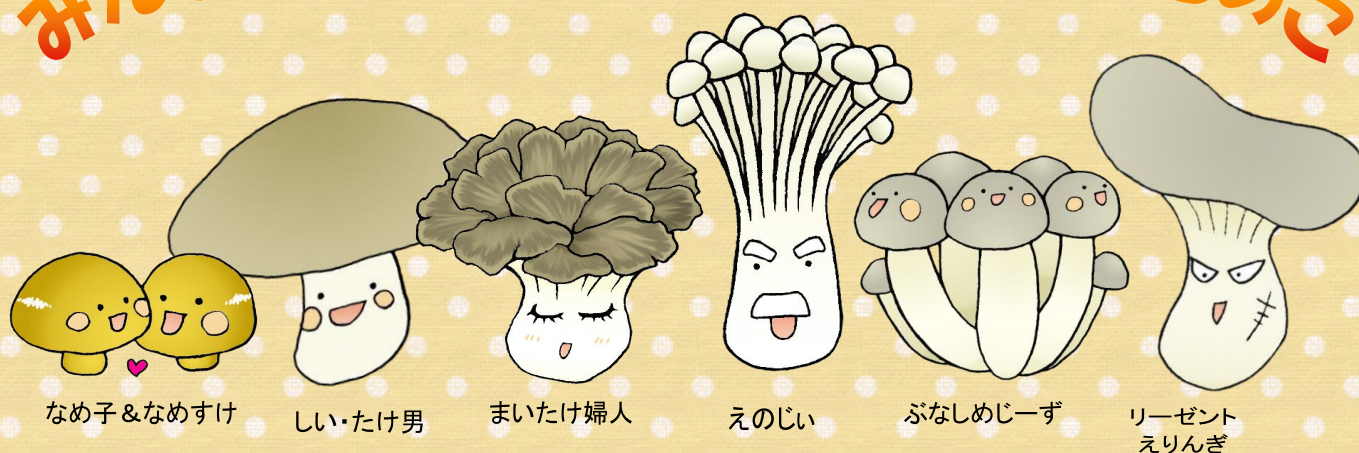


食物繊維は、腸の働きをスムーズにさせるとともに、コレステロールや発ガン性物質などの有害物質を吸着して、体外への排出を速めるなどの働きをしていると言われています。

きのこ類はカロリーが低いうえに食物繊維が豊富に含まれているので、きのこ類を多く食べることによって、吹き出物や肌荒れの大敵である便秘の予防に効果があるとともに、低カロリーであることから、健康的なダイエットも期待することができます。

日本特用林産振興会(きのこの知恵袋)を参考

みんなで食べよう！おいしい山形のきのこ



きのこ類の主な成分 (可食部100g中)



日本食品標準成分表(五訂版)より抜粋

		ナメコ	マイタケ	生シイタケ	エノキタケ	ヒラタケ	大根	長ネギ	白菜	
水分	(g)	92.4	92.3	91.0	88.6	89.4	94.6	91.7	95.2	
たんぱく質	(g)	1.7	3.7	3.0	2.7	3.3	0.4	0.5	0.8	
脂質	(g)	0.2	0.7	0.4	0.2	0.3	0.1	0.1	0.1	
炭水化物	(g)	5.2	2.7	4.9	7.6	6.2	4.1	7.2	3.2	
食物繊維	(g)	3.3	2.7	3.5	3.9	2.6	1.3	2.2	1.3	
無機質	カルシウム	(mg)	4	1	3	Tr	1	23	31	43
	リン	(mg)	66	130	73	110	100	17	26	33
	鉄	(mg)	0.7	0.5	0.3	1.1	0.7	0.2	0.2	0.3
	カリウム	(mg)	230	330	280	340	340	230	180	220
ビタミン B1	(mg)	0.07	0.25	0.10	0.24	0.40	0.02	0.04	0.03	
ビタミン B2	(mg)	0.12	0.49	0.19	0.17	0.40	0.01	0.04	0.03	
ビタミン D	(μg)	0	3.4	2.1	0.9	1.1	0	0	0	

※「Tr」=微量

きのこの豆知識

まずは

シイタケ



名前の由来

シイタケは、季節にあまり関係なく発生することから、「四季茸」と言われることもあり、この言葉が訛って「しいたけ」になったという説もありますが、一般的には、椎の朽木に発生していたことから「しいたけ」の名前がついたとされています。

しかし現在では、シイタケ栽培に用いられる樹木はクヌギやナラが主体で、椎の木はほとんど使われていません。これは、椎の木に比べ品質の良いシイタケが多く採れるためです。

なお、シイタケの学名は *Lentinula edodes* (レンチヌラ エドデス) と言います。edodesは「江戸の」という意味で、1875年にイギリスの調査隊が東京でシイタケを手に入れ、持ち帰ったことからこのような学名がつけられています。



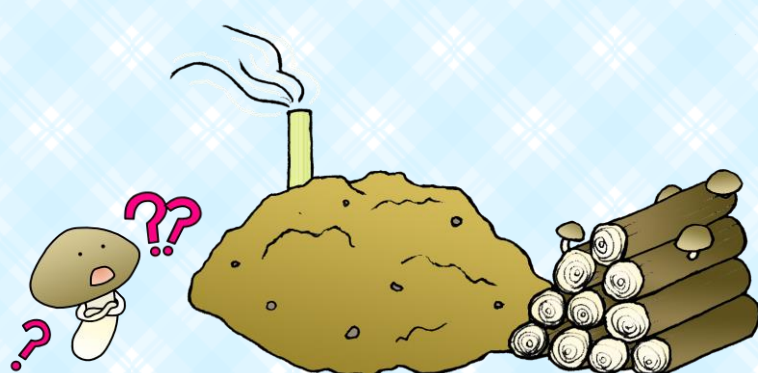
Lentinula edodes

栽培の始まり

シイタケの栽培は江戸時代前期に始まったと言われています。豊後国(現大分県)で炭焼きをしていた源兵衛さんが、炭焼きの残材に多数のシイタケが発生しているのを見つけ、栽培を思いついたとされています。その方法は、クヌギなどの原木に鉋で傷をつけ(鉋目という)、自然界に浮遊しているしいたけ胞子が鉋目に付着するのを待つという極めて原始的な方法ですが、人工的に種菌を植えつける方法が発明されるまでこの鉋目方法によるシイタケ栽培が行われていました。

大分県の津久見市や宇目町では、この源兵衛さんの碑を建立して、その功績を讃えています。

日本椎茸農業協同組合連合会(しいたけひとくち知識)より抜粋



つぎは ナメコ



ナメコの最大の特徴である「ぬめり」の成分は、ペクチンやヘミセルロースなどの多糖類で、タンパク質の吸収・消化を高める働きがあり、肝臓を保護したり胃腸の調子を整え、疲労回復にも効果があると言われています。ナメコの語源は全体を覆うそのぬめり「滑らっ子(ヌメラッコ)」からきています。ナメコは日本全国、中国、ヨーロッパ、北米にも分布していますが、食用としているのは日本だけです。60年代には缶詰で出回るものがほとんどでしたが、その後は茹でたナメコのビニールパック、生ナメコの真空パック、株採りのナメコと流通の進歩に合わせて様々な形で提供されるようになりました。



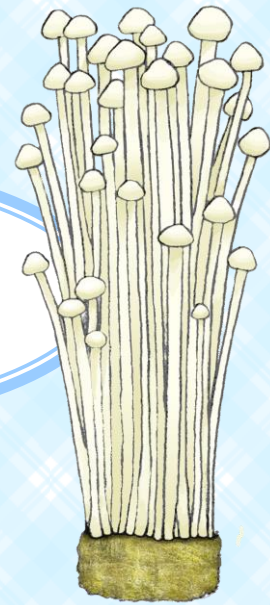
こっちは エリンギ だよ~



エリンギは、エリンギウム・カンペストレというセリ科の植物が枯死した根部を培地として自生することから「エリンギ」と命名されました。イタリアやフランスが主な原産地であり、原産地域では様々な料理に用いられる人気のある食材です。日本では1990年代に愛知県林業センターで初めて人工栽培に成功し、その後栽培技術の普及とともに各地で栽培され、一般に大量流通するようになりました。日本においてエリンギの自生はなく、私達が店頭で目にするエリンギの全てが栽培されたものです。ほかの既存のきのここと比べればまだ新しい品種ですが、安価であり、独特の歯ごたえや様々な食材との取り合わせも良いことから日本でも確実に人気の食材となっています。



エノキタケ の本来の姿とは…



エノキタケは店頭で一年を通してよく目にしますが、それらは冷暗所でビン栽培されたもやし状のものであり、野生のものとは形状も色も風味も全く異なります。一般的にイメージする栽培もののエノキタケはカサが非常に小さく、柄も白く細長いものですが、それに対して野生のエノキタケは全体的に茶褐色で、カサが2~5cmまで大きくなり、表面にはぬめりもあります。野生のものと栽培のものがこれほど違うきのこは珍しいでしょう。また、ビン栽培したものを煮てとろみをつけ、味付けしたものが、「なめ茸」の名称で瓶に詰めて市販されています。



ヒラタケと シメジの関係って!?



本来の「シメジ」と称されるものは「ホンシメジ」を指しますが、店頭で「シメジ」の名を借りて並んでいるものは、実は「ヒラタケ」なのです。



ヒラタケ



森からのおくりもの きのこと編

編集・発行：山形県村山総合支庁森林整備課・村山地域林業振興協議会

〒990-2492 山形県山形市鉄砲町二丁目19番68号 TEL 023-621-8286

ブックデザイン 及び イラスト：樋口有希

きのこ料理協力：古田久子、佐竹とき子、会田幸子

きのこ写真協力：山形県衛生研究所、西川町

発行日：平成24年1月