

食品としてのきのこ



吉松藤子

まえがき

きのこは温暖で雨の多い土地に好んで生えるのでわが国はその立地条件を備えているといえる。大体千五百種位のきのこが生え、そのうち約三百種が食用にされている。特に春から秋にかけて林の中の土地や木に多く生え今日では人工栽培も盛んになってきた。季節の上からは秋が最も多く、きのこは日本の秋の味覚を代表する食品といえる。

きのこ類は大形の菌類の俗称で、繁殖のために作る胞子のでき方によって担子菌類の子のう菌類とにわけられるが、大部分は担子菌類に属している。

きのこの種類

きのこは食用きのこ、薬用きのこ、毒きのこに大別される。食用きのこは天然にしかとれないものと栽培のできるも

のとある。野生きのこの中にはマツタケ、ハツタケ、シメジ、シウロなどがあり、これらのきのこは生きた樹木の根に寄生して生活し培養が難しくまだ人工栽培はできない。それにひきかえシイタケ、ナメコ、エノキタケ、マッシュルーム、ヒラタケなどは栽培可能でその生産量は消費の拡大に伴って年々伸長し農山林経済発展の大きい担い手となっている。昭和五十二年に東京都中央卸売市場における生シイタケの入荷量は一〇一〇三、三二三キログラムで金額にして約九億九一四五万円に及ぶ。なお俗称ほんしめじといって市販されているきのこはシロタモギタケのことである。

きのこの形態

きのこといえは先ずマツタケ、シイタケのような傘状のものが頭に浮かんでくるがいろいろな形のものがある。玉のよ

うに丸い形をしたものにシヨウロ、トリユフがあり、耳のよ
うな形をしたキクラゲ、サンゴのような形をしたホウキタ
ケ、レースのような網状の傘をつけたキヌガサタケなどがあ
る。また中国には冬虫夏草（夏草冬虫、虫草）ドオンチオン
シヤツアオという珍らしいきのこがある。これは鱗翅類、鞘
翅類などの幼虫に菌が寄生し幼虫を宿主として夏に菌が成長
するので宿主の種類、菌の種類によつてそれぞれ特有の形を
している。夏になるときのこができるがこれを草と考え、そ
の根本には虫の死があるのが中国の人はこのような名前
をつけたのであろう。丸い形をしたトリユフは子のう菌類の
一種であるが南ヨーロッパ特にフランスのベルコール地方に
できるきのこである。雑木林に生える黒い色をしたきのこで
大きさはくるみ大からじゃがいもくらいの大きさのものまで
あつて香が高い。しかしこのきのこは土の中に埋っているの
で地面を見ただけではどこに在るのかわからない。そこで訓
練した犬や豚を使つて地表を嗅がせて見付けるといふ方法を
とつてゐる。非常に高価なもので毎話にしたものはわが国に
も輸入されている。

きのこの成分

きのこのおもな成分は次のようである。

たん白質 一・五～四・〇％
糖 質 三・〇～六・〇％
脂質 〇・二～〇・四％
灰分 〇・四～〇・八％

この他ビタミンはB₁、B₂が多く含まれている。

また、きのこ類にはビタミンDの母体であるエルゴステリ
ンが多量に含まれている。この他呈味成分としてはグリタミ
ン酸や、グアニル酸などの旨味成分、トレハロース、マンニ
ット等の甜味成分を含む。また特有の芳香と歯ざわりを持
っている。精進料理のだし汁の材料にシイタケが用いられた
り、西洋料理でソースにマッシュルームがよく用いられたり
するのはその旨味成分によるものである。

きのこの薬効についてであるが昔から薬用きのこのこと
いわれるものにエブリコ（乾燥したものにアガリチンが含まれ
健胃薬や下痢止に用いられる）、オニフスベ（乾燥させ、止血
剤として外用したり、吐血、咯血に内服する）、フクリョウ
（乾燥したものは利尿剤として珍重される）などがある。こ
の他最近の研究ではシイタケには血中コレステロールを下げ
る特質や抗ガン性物質、抗ウイルス性物質を含んでいること
が明らかにされ健康食品としての効用が明らかにされつつあ
る。きのこに興味のある方には桐生市に在る国際きのこ会館
の見学をおすすめしたい。

（お茶の水女子大学）