高齢者の豊かな生活のために　　２０２２年１月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２８６号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いします

野菜シリーズ第６回です。
今月はキノコ類を取り上げます。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia

キノコ物語

１．マツタケ

小学生の頃１度だけ、愛媛県伊予市の近くの山にマツタケ狩りに行ったことがあります。たくさん採れて、その場で焼いて食べました。今から考えると夢のような話です。

特徴

・マツタケは「秋の味覚の王様」とも言えますが、人工栽培ができないため、国内産は手が届きにくい価格となっています。
・マツタケは日本や中国、朝鮮半島などに分布し、古くから食べられていました。
・赤松などの根元に生えますが、樹齢の高い木やまったく人の手が入らない場所では生育しにくいという特性があります。昔は人が山に入ることで松茸の生育環境が作られていましたが、今は山が放置されているため育たなくなりました。また、生育するのに適した樹齢の赤松が減ってきていることも国内産のマツタケが減った原因のひとつといえます。
・国内産の主な産地は長野県（約７５％）、岩手県（約１６％）、和歌山県（約２％）です。

種類

・国内産、中国産、韓国産、北欧産はほぼ同じ種類です。中国産、韓国産、北欧産は輸送に時間がかかるため、香りや食感が国内産に比べると劣ります。
・アメリカ産、カナダ産は全体が白っぽく種類は異なります。食感はやわらかめですが、味や香りは国内産に似ています。

２．シイタケ

普段食べるキノコのうちでは一番好きなキノコです。食べる回数も一番多いです。

特徴

・シイタケは食用キノコの代表選手と言ってもよく、煮物、焼き物、汁物、揚げ物、炒め物などにして食べられています。
・鎌倉時代には食べられていたようで文献に出てきます。江戸時代には原木栽培が始まっています。
・最近ではヨーロッパやアメリカでもしいたけが食べられていて、アメリカでは「Shiitake」という名前で店頭に並んでいるそうです。
・全国的に栽培されていますが、徳島県（約１２％）、北海道（約１０％）、岩手県（約６％）が生産地ベストスリーです。

種類

・原木栽培のシイタケーコナラやクヌギの丸太を使って栽培したもの。肉質が締まっていて香りがよく風味が強いのが特徴です。菌床栽培のしいたけに比べると日持ちは短いですが、歯切れのよさや風味を楽しめます。国産の乾燥しいたけのほとんどは原木栽培のものを使っています。
・菌床栽培のシイタケーおがくずに米ぬかやふすまなどを加えて作った培地で栽培したもの。原木しいたけに比べると肉質はやわらかめで味や香りも少なめですが、日持ちがよく安定して生産することができます。また原木栽培に比べて栽培期間も短く、大量生産も可能なので価格も低めです。
・乾燥シイタケ（干しシイタケ）ーしいたけを乾燥させたもので、うまみや香りが凝縮されていま

す。使用時は水につけて戻し、煮物や炒め物、ちらし寿司、ダシを取るときなどに使われます。乾燥しいたけはカサの開き具合によって 2 つに大別され、肉厚で丸みのあるものを「どんこ（冬茹)」、カサが開いて薄いものを「香信（こうしん)」と呼びます。２つの大きな違いは食感で、煮物や鍋物など歯触りを楽しみたいならどんこ、ちらし寿司や炊き込みご飯など風味がメインなら香信といった使い分けが一般的です。

３．シメジ

「香りマツタケ味シメジ」と聞いたことがありますが、残念ながら今までそれほどおいしいシメジを食べたことがありません。やはり香りも味もマツタケだと思います。

特徴

・「香りマツタケ味シメジ」のシメジはほとんど流通していない本シメジのことです。
・一般に流通しているのは人工栽培のブナシメジです。
・ブナシメジは古くから日本に自生していましたが、シイタケのように昔から一般に食べられてはいませんでした。流通するようになったのは人工栽培が普及した１９７０年以降のことです。
・かってはブナシメジが本シメジとして売られていました。
・またヒラタケがシメジとして売られていたこともあります。
・シメジの主な生産地は、長野県（約４１％)、新潟県（約１９％)、福岡県（約１２％）です。

種類

・シメジとして流通しているのはほとんど人工栽培されたブナシメジです。カサは灰褐色～薄茶色で軸は白色。うまみと香りがあり、歯ごたえのよさが持ち味です。炒め物から煮物、鍋物、和え物までさまざまな調理法が楽しめます。
・ブナシメジ（白）はブナシメジを品種改良した真っ白なぶなしめじ。プルッとした食感で食べやすく、普通のブナシメジのように炒めたり煮たりと幅広く利用できます。
・本シメジはカサがふっくらとしていてやや大きく、カサの色は薄茶～焦げ茶色。うまみ成分が豊富で、軸には繊維がありシャキシャキとした歯ごたえ。網焼きや煮物、和え物、きのこご飯などにすると美味です。天然の本しめじはほとんど流通していませんが、近年は人工栽培されたものが「大黒本しめじ」などの名前で店頭に並んでいます。

４．エノキダケ

特徴

・エノキダケは日本にも自生していて古くから食用とされていました。しかし江戸時代までは栽培の技術がなく、天然のものが食されていました。
・明治時代になると原木による栽培が行われるようになり、昭和初期には現在のようなエノキタケが誕生。
・おがくずを使った菌床栽培を暗室で行い一般に普及したのは１９６０年代になってからです。
・瓶詰で売られている「なめ茸」はエノキダケを醤油炊きしたものです。
・主な生産地は長野県（約６３％)、新潟県（約１４％)、宮崎県（約４％）です。

種類

・店頭で見かけるエノキタケは菌床栽培されたもので、全体が乳白色で柄が細長く、カサが小さくてつるんとしています。直径 6～8cm くらいの束で売られていていることが多く、クセのない味でシャキッとした歯ごたえが特徴。もともとは暗室で栽培することで白くしていましたが、現在は日光に当てても白く育つ品種が使われています。
・カサが茶色で柄がベージュ色や薄茶色のエノキタケ。栽培用の白い品種に野生種を掛け合わせて作られました。歯ごたえがよく天然のえのきたけに似た風味があります。「ブラウンえのき」や「味えのき」などの名前で販売されています。

５．ナメコ

特徴

・ナメコはツルッとした独特のヌメリが特徴です。
・みそ汁や和え物、大根おろしと合わせたなめこおろしなどいろいろな食べ方が楽しめます。
・ナメコは日本原産のきのこで、もともとブナなどの倒木や切り株に発生したものが食べられていました。原木による人工栽培が行われるようになったのは大正時代といわれ、第二次大戦後は菌床

栽培技術も確立。現在、店頭に並んでいるなめこのほとんどは、おがくずなどを使った菌床栽培によるものです。
・全国的に栽培されていますが、山形県（約１５％）、長野県（約１０％）、岩手県（約１０％）がベストスリーです。

種類
・菌床栽培のナメコが一般に販売されているナメコです。以前はかぶをばらして販売されるのが一般的でしたが、最近ではぶなしめじのように株つきで販売されることも多くなりました。１年を通して出回ります。
・原木栽培のナメコはブナやトチなどを使って原木栽培したナメコで、一般のナメコよりもカサが大きく茎も太めで、天然ものに近い風味が味わえます。１０月中旬～１１月頃に収穫されますが、生産量が少ないため店頭に並ぶことはあまりありません。

６．マイタケ

特徴
・サルノコシカケ科マイタケ属という珍しい分類になります。
・マイタケは、香りとうまみ、そして歯触りのよさが特徴のきのこです。煮ても炒めても揚げてもおいしく、１年を通じて気軽に入手できます。
・一般に出回っているマイタケは、ほとんどが菌床栽培によるものですが、まれに原木栽培のものもあります。原木栽培のマイタケは、天然のマイタケに近い味がするといわれていて価格は高めです。天然のマイタケはさらに高くなります。
・マイタケはアジアやアメリカ、ヨーロッパなどの温帯以北に分布していて、日本にも自生していました。
・江戸時代の「大和本草」では、菌類の項目で「舞タケ」が紹介されています。ただマイタケは数が少なく貴重な存在で、一般的に食べられていたわけではないようです。
・１９８３年頃から大量に人工栽培されるようになり、一般家庭に普及。その味と食感のよさで今ではすっかり定着しています。
・主な産地は、新潟県（約６５％）、静岡県（約１０％）、長野県（約５％）です。

種類
・一般に流通しているマイタケはカサの部分は灰褐色～濃い茶褐色で、平たい扇状のカサがいくつも重なっています。
・流通量は少ないですが、全体が白い白マイタケもあります。

７．ヒラタケ

特徴
・ヒラタケは名前の通りカサが平たいきのこで、広葉樹の枯れ木などに生えています。
・市場に流通しているヒラタケの多くは、おがくずなどを利用した菌床栽培によるもの。天然ものに比べるとやや淡泊な風味ですが、香りがよくて歯ごたえがあり、和食にも洋食にも合います。
・栽培されたものは周年出回っていますが、天然ものは秋が旬。地域によっては寒い時期に採れたものを「寒茸（カンタケ）」と呼ぶこともあります。
・欧米では「オイスター・マッシュルーム」と呼ばれていますが、その由来は大きく開いたカサが牡蠣に似ているからだそうです。
・ヒラタケは古くから日本で食べられていたきのこで、平安時代、鎌倉時代、室町時代、江戸時代などの文献にもヒラタケの記述があります。
・現在は菌床栽培されたものが多いです。
・かつては「ほんしめじ」や「しめじ」などの名前で売られていることがありましたが、最近では区別されるようになっています。
・主な産地は、新潟県（約３５％）、福岡県（約２０％）、長野県（約１７％）です。

種類
・菌床栽培のものと原木栽培のものと天然ものです。

８．キクラゲ

特徴
・黒くて平たくコリコリとした歯ごたえのあるキクラゲ。クセのない淡泊な味で、炒め物やスープなど、おもに中華料理で利用されることが多い食材です。
・名前に「クラゲ」と入っていますが、海産物で

はなくきのこです。食感がクラゲに似ていることからこの名前になったといわれています。
・漢字では「木耳」と書きますが、これはキクラゲの形が耳に似ていることが由来だそうです。
・天然のキクラゲは広葉樹の枯れ木などに生えますが、流通しているものの多くは原木または菌床で人工栽培されたものです。
・キクラゲは日本や中国などアジアに分布し、日本では古くから食べられていたようです。
・主な産地は岐阜県（約２９％）、熊本県（約１３％）、茨城県（約１０％）です。

種類
・生キクラゲは全体が黒くて平らな形のきのこ。コリコリとした歯触りです。白い生キクラゲもあります。
・乾燥キクラゲは生キクラゲを乾燥させたもので、水で戻してから調理します。黒いキクラゲだけでなく、白キクラゲの乾燥品もあります。いずれも流通しているものの多くは中国産ですが、国内産のものもあります。

９．マッシュルーム

特徴
・コロンとした丸いカサを持つマッシュルームは、欧米では定番のきのこで世界中で食べられています。フランス料理にもよく使われる素材のひとつです。
・マッシュルームは全体が白い「ホワイト種」と全体が茶色い「ブラウン種」があり、日本では白いほうが主流です。
・マッシュルームの原産地はヨーロッパの草原地帯で、１６５０年頃にはフランスにおいて人工栽培が行われていたそうです。日本へは明治時代に伝わり、大正時代に栽培が本格化しました。
・主な産地は千葉県（約４１％）、岡山県（約３５％）、山形県（約２０％）です。

種類
・ホワイトマッシュルームは全体が白くてカサの表面がなめらかな小型のきのこ。弾力のある肉質で淡泊な味わいです。
・ブラウンマッシュルームはカサが茶色で軸が白いきのこ。香りや風味がよく、ホワイトマッシュルームに比べて肉質がやや締まっていて、炒め物や煮込み料理に適しています。また、ホワイトマッシュルームよりもやや日持ちがよく、価格が手頃なのも魅力です。

１０．エリンギ

特徴
・ヒラタケ科ヒラタケ属のきのこです。
・白くて太い柄に褐色の平らな傘がついているエリンギは、弾力があってコリコリとした食感が特徴のきのこです。
・クセがなくて食べやすく、食感がアワビに似ていることから「白あわびたけ」と呼ばれることもあります。
・エリンギという名前は、学名「Pleurotus eryngii」から取ったもので、１９９８年（平成１０年）に命名されました。
・エリンギは、ヨーロッパ南部や中央アジアなどに自生するキノコで、ヨーロッパでは古くから食用とされていました。
・日本での歴史はまだ浅く、１９９３年（平成５年）に愛知県林業センターによって人工栽培されたのがはじまりといわれています。
・扱いやすく食味がよいことから人気が高まり、今ではブナシメジやマイタケなどと並んできのこの定番となっています。
・主な産地は長野県（約４１％）、新潟県（約３２％）、福岡県（約４％）です。

種類
・エリンギは種類は１つです。
・カサが平たく灰褐色から褐色で、柄は白くて太いのが特徴です。
・肉厚でコリコリとした食感をしていて、和洋中どの料理にも合います。国内で売られているものは人工栽培されたもので、1 年中購入することが可能です。
・一般に流通するようになったのは１９９０年代からです。

シメジ、エノキダケ、ナメコ、マイタケ、ヒラタケ、キクラゲ、マッシュルーム、マイタケについては、子供のときに食べた記憶はありません。キノコのおいしさは大人の味かもしれません。