食べたことのある野生きのこ

氏家 文憲

はじめに

私が初めてきのこに興味を持ったのは今から60年以上前の幼稚園の頃です。親戚の叔父さんにバイクの後ろに乗せられて仙台市郊外の蒲生海岸へ連れて行ってもらい、防潮林のクロマツ林でアミッコ(アミタケ)やキンタケ(シモコシ)、ハツタケなどを探したことを憶えています。

以後、仙台で過ごした学生時代まで、海岸のクロマツ林のきのこ狩りが秋の恒例行事になりました。

社会人になって上京すると、趣味に山歩きが加わり、アラゲキクラゲ、ウスヒラタケ、キクラゲ、キヌメリガサ、チチタケ、ナラタケ、ハナイグチ、ハナビラタケ、ブナハリタケ、ヒラタケ、ムキタケなど、特徴がはっきりしており素人にも見分けがつく食用きのこは、見つける都度採集して食べてきましたが、中毒することを警戒する余り、食用とするきのこの種類はそれ以上には広がりませんでした。

2003 年、会社を退職してゆとりができましたので、もっと食べられるきのこに詳しくなりたいと思い、各種図鑑を買い揃え、柏市内の公園の定点観察を開始いたしました。すると意外や意外、近くの公園にもヤマドリタケモドキやムラサキヤマドリタケなどの一級食菌が発生することが分かりました。

さらに欲が出て、きのこ全般に詳しくなりたいと思い、適当なきのこ同好会がない

かと探していたところ、千葉菌類談話会の存在を知り、2008年早速入会手続きを取りました。以降、総会や観察会、講演会、スライド会に真面目に参加して吹春先生に懇切丁寧なご指導をいただき、会員の先輩諸兄姉にも色々教えていただいた御蔭で、同定できるきのこが飛躍的に増え、付随的に試食するきのこの種類も随分増えました。

食べたことのある野生きのこ

これまで試食したことがあるきのこ 88 種類を、地上生きのこと材上生キノコに分けて表 1 と表 2 にまとめました。味の評価は5 段階にしておりますが、あくまで個人的な嗜好評価であり、料理法によってはもっと美味しくなった可能性があります。

中には、ガンタケ、スギヒラタケなど以前には可食とされていて、その後有毒とな



写真 1. 2013 年 11 月 秋田県潟上市の道の駅 天王で購入したきんたけ (シモコシ)

ったきのこも含まれています。また、シモコシは、ヨーロッパで近縁の Tricholoma equestre による死亡中毒事故が起きたため、近年、日本の図鑑でも有毒種扱いされるようになりましたが、私の知る限り国内では本種による食中毒は発生しておらず、私の心の中では 60 年来今も変わらぬ超にシモコシが食中毒を起こしたヨーロッパの菌と同一なのか、それこそ DNA 解析でものでも駆使して早く結論を出してもらいたいものです。スギヒラタケの例もあり、安全サイドに考えるのは大切と思いますが、安全サイドに考えるのは大切と思いますが、安全サイドに考えるのは、残念でなりません。



写真 2. 2013 年秋に柏市・増尾城址公園に 大発生したハタケシメジ



写真 3. 2006 年 12 月柏市・手賀の丘公園で 採集したエノキタケ



写真 4. 2009 年 4 月 山武市・蓮沼海浜公園の アミタケ狩り



写真 5. スッポンタケの中華風スープ

おわりに

有毒種のガンタケやスギヒラタケ、アルコールと一緒に摂取すると悪酔い状態を引き起こすホテイシメジ、時に中毒を起こすイグチ、マツオウジなどを食べてきまりなが、幸いこれまでに中毒したことはありません。私の場合、初めて食べるきのこはません。私の場合、初めて食べるきのこはません。私の場合、初めて食べるきのにとどめています。翌日まで何ともまでるにとどめています。翌日まで何ともも異常がなければ普通に食べます。家内はいます。先ず私が食べて異常がないた娘に食べさせて翌日まで、とを確かめ、次に娘に食べさせて翌日まて、極少量だけ味見します。まあ初めての野生

きのこを試食するに当たっては、常に中毒のリスクを孕むので、「膝より深水入るべからず」の細心の注意が必要なことはいうまでもありません。

これまで試食したきのこは、採集地、調理法、味の評価などの詳細を、小生のブログ「楽山楽水日記」のカテゴリー「山の幸(きのこ)」に記述してあります。ご参照いただければ幸いです。

2011 年の福島第一原発の事故発生以来、 柏市がホットスポットになったせいもあり、 我が家での野生きのこの人気は凋落してし まいました。苦労して採集し持ち帰っても、家内が快く料理をしてくれないので、野生きのこを食べる機会は激減しました。何とか切りの良い 100 種類まではと思い、今年はウスキモリノカサ、オオモミタケ、キクバナイグチ、キハツダケ、シャカシメジ、シロシメジ、ドウシンタケ、ヌメリスギタケ、ハンノキイグチ、ホオベニシロアシイグチ、ホンシメジ、ミネシメジなどに的を絞り、採集確率の高いフィールドとタイミングを検討している今日この頃です。

表 1. 地上生きのこ

和名(五十音順)	採集地(一例)	料理法(一例)	味の評価
アイタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	☆☆★
アイバシロハツ	船橋市・船橋県民の森	お吸い物	☆
アカハツ	仙台市・榴ヶ岡公園	お吸い物	**
アカモミタケ	大月市・九鬼山	お吸い物、炊き込みご飯	***
アカヤマドリ	柏市·増尾城址公園	お吸い物、油炒め	☆☆★
アシブトアミガサタケ	柏市・手賀の丘公園	佃煮	☆☆☆
アミガサタケ	柏市・手賀の丘公園	佃煮、バター炒め	☆☆☆
アミタケ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁、大根おろし和え	☆☆☆★
アンズタケ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁、大根おろし和え	☆★
イロガワリ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	**
ウメハルシメジ	柏市·某公園	天ぷら、中華風スープ	☆☆★
ウラベニホテイシメジ	天童市・水晶山	天ぷら	☆★
オウギタケ	仙台市·蒲生海岸	味噌汁	☆★
オニイグチ	柏市・増尾城址公園	味噌汁	☆☆★
カヤタケ	山梨県・三つ峠山	天ぷら	☆★
カラカサタケ	茨城県 · 筑波山	天ぷら	☆☆★
カワリハツ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	☆
ガンタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	☆★
キサケツバタケ	流山市・ふるさとの森	炒め物	***
キタマゴタケ	柏市・増尾城址公園	お吸い物	☆☆☆
キヌメリガサ	山梨県·滝子山	お吸い物	**
クリイロイグチモドキ	柏市·増尾城址公園	味噌汁	☆
コガネタケ	山梨県·滝子山	味噌汁	☆★
コゲチャイヌシメジ(仮)	柏市·増尾城址公園	お吸い物	
サクラシメジ	宮城県県民の森	天ぷら	አ አ
シモコシ	仙台市·蒲生海岸	お吸い物、炊き込みご飯	± \$ \$ \$ \$ \$ \$
シロカノシタ	大月市·九鬼山	バター炒め、鍋物	

シロゲカヤタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	***
シロヌメリイグチ	白馬村・青鬼	鍋物	☆☆★
スッポンタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物、中華風スープ	ታ ታታ
タマゴタケ	船橋市・船橋県民の森	お吸い物/炊き込みご飯	***
チチアワタケ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁	☆☆★
チチタケ	岩手県·焼石岳	うどんの具	**
チャアミガサタケ	柏市・手賀の丘公園	佃煮	***
チャナメツムタケ	長野県・戸隠森林公園	鍋物	☆☆☆
ツエタケ	船橋市・アンデルセン公園	お吸い物	አ አ
トガリアミガサタケ	柏市·広池学園	野菜炒め	☆☆★
ニセマツカサシメジ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁	☆
ヌメリイグチ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁	☆☆★
ノイバラハルシメジ	船橋市・船橋県民の森	油炒め	☆☆
ノウタケ	柏市・手賀の丘公園	味噌汁	*
バカマツタケ	君津市・豊英湖中之島	炊き込みご飯	***
ハタケシメジ	柏市·增尾城址公園	お吸い物/炊き込みご飯	\$\$\$\$ ★
ハツタケ	山武市·蓮沼海浜公園	お吸い物/炊き込みご飯	☆☆☆★
ハナイグチ	山梨県·滝子山	味噌汁	☆☆☆★
ホテイシメジ	山梨県·滝子山	味噌汁、鍋物	☆☆★
マツカサキノコモドキ	山武市·蓮沼海浜公園	味噌汁、大根おろし和え	☆★
マツバリタケ	仙台市·蒲生海岸	炊き込みご飯	☆☆☆
マントカラカサタケ	柏市・手賀の丘公園	天ぷら	☆★
ミキイロウスタケ	流山市・ふるさとの森	お吸い物	☆★
ムラサキシメジ	柏市·増尾城址公園	お吸い物	ታ ታታ
ムラサキヤマドリタケ	柏市•增尾城址公園	味噌汁、ホイル焼き	ታ ታታ
ヤマドリタケモドキ	柏市・増尾城址公園	中華風スープ、炊き込みご飯	
ルリハツタケ	我孫子市·五本松公園	お吸い物	☆☆★
ワタゲナラタケ	流山市・ふるさとの森	お吸い物	***

表2. 材上生きのこ

和名(五十音順)	採集地(一例)	調理法(一例)	味の評価
アラゲキクラゲ	柏市・手賀の丘公園	野菜炒め、佃煮	***
ウスヒラタケ	船橋市・船橋県民の森	お吸い物、炒め物	***
ウラベニガサ	船橋市・船橋県民の森	お吸い物	**
エノキタケ	柏市·增尾城址公園	大根おろし和え	☆☆☆☆
オオヒラタケ	松戸市・小金原団地	炒め物	☆☆☆
カンゾウタケ	柏市・富士浅間神社	味噌汁、ステーキ	☆☆
キクラゲ	柏市・手賀の丘公園	野菜炒め、佃煮	***
キサマツモドキ	大月市・九鬼山	お吸い物	☆★
クリタケ	柏市・手賀の丘公園	天ぷら、炊き込みご飯	***
シイタケ	千葉県·元清澄山	お吸い物、バター焼き	***
シロキクラゲ	船橋市・船橋県民の森	シロップかけ	☆☆★
スギエダタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	☆★

スギヒラタケ	栃木県・奥日光	お吸い物	**
タマキクラゲ	松戸市・根木内歴史公園	お吸い物	**
タマチョレイタケ (アミヒラタケ)	松戸市・根木内歴史公園	天ぷら、旨煮	☆★
タモギタケ	栃木県・奥日光	お吸い物、炊き込みご飯	**
トキイロヒラタケ	松戸市・根木内歴史公園	お吸い物	**
トンビマイタケ	宮城県・南蔵王	お吸い物、炊き込みご飯	**
ナメコ	宮城県・鬼首	味噌汁	***
ナラタケ	柏市・増尾城址公園	雑炊、大根おろし和え	☆☆☆★
ナラタケモドキ	小平市・小平霊園	炒め物	☆☆★
ヌメリスギタケモドキ	栃木県・奥日光	味噌汁	☆☆★
ヌメリツバタケモドキ	福島県・磐梯山	味噌汁	☆☆★
ハナビラタケ	埼玉県・三峰山	中華風スープ	***
ヒラタケ	柏市 · 增尾城址公園	お吸い物、天ぷら、佃煮	***
フチドリツエタケ	青森県·白神山地	お吸い物	**
ブナシメジ	青森県・白神山地	お吸い物	***
ブナハリタケ	群馬県・武尊山	天ぷら、煮物	**
ベニヒダタケ	柏市・手賀の丘公園	お吸い物	***
ホシアンズタケ	栃木県・奥日光	お吸い物	***
マツオウジ	仙台市·蒲生海岸	ホイル焼き、天ぷら、佃煮	☆☆★
ムキタケ	山梨県·西沢渓谷	鍋物、きのこ汁	***
ヤナギマツタケ	佐倉市・佐倉城址公園	お吸い物	±

[図書紹介]

■菌の絵本 かび・きのこ

監修:白水 貴、絵:山福朱実、出版社:農村漁村文化協会(農文協)、2018年4月5日、32頁、ISBN:978-4-540-17175-8、2500円+税

このシリーズの主人公は、かび、きのこ、酵母、細菌などの菌たち。 はじめは植物のなかまに入れられていましたが、今では菌界という もうひとつの世界があることが知られています。はるか上空から 深~い海底までのさまざまな菌の生きざまや、菌と動物・植物との 共生、菌と人間のかかわりかたなどを、写真と版画をもちいて解説 した、「菌」といういちばん小さくてとてつもなく大きな生き物の



概要がわかる本。菌を正しく知っていると、わたしたちの生活はより豊かになるとおもいます。 同シリーズには、お料理や健康面でもひっぱりだこの『こうじ菌』や『なっとう菌』も ありますので、ぜひご家族ご一緒に、身近なところから菌の世界を深めてみてください。(公)