

コウタケあれこれ

毛利 尚樹

「コウタケが生えている斜面に来ると匂いが立ち込めているからわかるよ」

こんな刺激的な話をもうずいぶん前に尾瀬の桧枝岐村の民宿のご主人に聞いたことを覚えていた。会津駒ヶ岳の山スキーに出かけたときに宿泊した民宿で夕飯に香茸の炊き込みご飯を出していただいた時のことだ。初めて食べたコウタケの炊き込みご飯だったのに懐かしく昔から好きだったと思えるような匂いで、とても食欲をくすぐる香りの高さは衝撃的だった。小さく刻んだ黒いきのこがご飯に混ぜてあり、素朴な見た目なのだけれどもそれに比べて上品な美味しそうな香りが立ち上りすっかり虜になった。その味に加えて冒頭の言葉である。このきのこの生えている場所について想像をたくましくしたことを覚えている。宿のご主人曰く炊き込みご飯に入っているのは地元で採れたコウタケであること、コウタケの収穫時期に山に入りそのきのこの生えている場所に近づくと匂いがしてくること、その場所には採り切れないほどのコウタケが生えているとのことだった。時は3月、豪雪地帯の春は遠く、目当てのきのこの生える秋はさらにずっと先、半年以上も待たないと訪れないことがその時のもどかしいと感じた。しかし、それから桧枝岐を秋に訪れる機会には恵まれなかった。

それから25年あまり時間がたった。しかし、いつかそんなきのこ採りのシチュエーションが訪れないかと頭の片隅ではいつも思っていた。その間に2011年の東日本大震災が

あり、その直後には福島原子力発電所の爆発・放射能漏れが発生した。きのこの放射性物質の取り込み・蓄積のことが心配で、きのこ採りから足が遠くなってしまっていた。

25年ぶりの香茸飯

そうした時に25年以上も前に桧枝岐村で聞いたコウタケ採りと類似した話を桧枝岐ではない別の北関東の浅間山の周辺でも聴くことができた。2020年の夏、友人の実家を訪問させていただいた折に再び件の炊き込みご飯に出会ったのだ。私は芳香を放つコウタケご飯を前に25年前のこのきのこの炊き込みご飯との出会いの思い出とこの料理との再会がいかにか自分にとって感慨深いものかを熱く語った。コウタケの炊き込みご飯はこのきのこから出る色で普通の炊き込みご飯と比べると黒に近いより濃い茶色になる。その黒っぽさからか香りがススの匂いにも似たところがあるからか山形ではスス茸飯と呼ぶそうだ。

「そんなに好きなら、今年はたくさん出るかどうかはわからないけれども採りに来たら良い」、と香り高い炊き込みご飯を前に、友人の父上はこともなげにおっしゃる。そんな貴重なきのこを採りに行くというたいそうな提案をそんなに簡単に言って頂いていいのか、きのこの採れる場所は一子相伝、私のような他人を連れて行ってくださって良いのですか、と、当惑するやら嬉しいやら身の引き締まる思いがした。数年前には、一輪

車に山盛り収穫したコウタケを載せて、背中にもいっぱい背負って山から下りてきたという。そんなに採れるのかと半信半疑の私に人の顔よりも一回り大きなコウタケを持っている写真を見せてくださった。熊もイノシシも鹿もいるこの周りの山にそんな貴重なきのこも生えている、私には周りの山が宝の山に見えてきた。

2020年秋、そろそろコウタケが出始めたところ、ご連絡をいただいた。出始めの大きなコウタケもいくつかおすそ分けでくださった。

いざフィールドへ

翌週、まだ紅葉には早い時期にコウタケ採りに同行した。

付近の山は杉の植林がされている場所もあるけれども、多くは広葉樹と針葉樹の豊かな混合林が広がる。林道の車止めのゲートを過ぎて歩きながら案内してくださる友人の父上から、コウタケは山の東側の斜面に出やすいと伺った。しかし、真東ではなく少し東からずれた方角の斜面が良いらしい。山の尾根の上から少し下がったところに生える。出るところには出るが、東側だからと言ってどこにでも出るわけでもなく出るところは限られる。出るところには毎年出るので知っておれば採るのは造作ないとおっしゃる。

ひょいと林道を外れて横の斜面の雑木林に分け入った。スパイク付きの長靴を履いているので滑り落ちることはないが、結構な急斜面だ。20度から35度くらいの傾斜の斜面を気を付けながら登ると、ほどなく、「ほら、あったよ」の声。「えーと、どこ?」「ほら、足元」落ち葉の色とすっかり同化したきのこが目の前の足元にあった。傘が掌ほどの大きさもあるきのこが、3、4個かたまって生えている。初めて生えているコウタケを目の当たりにした瞬間だった。たしかにこのあたりの空気にはそれとなく香ばしいきのこの香りが漂っているような気がする。眼が落ち葉

色、土色に慣れてくると、斜面のあちらこちらに数本が固まって生えているのを見つけることができるようになった。この宝の場所の土壌は乾燥気味だ。きのこはしっかりと土から生えていて手で引き抜くには結構な力がある。オピネルの小型ナイフで根元から切り取るのが良さそうだ。ナイフを使ったら、地面から引っ張り上げるような力をかけることなく、収穫ができた。

下ばかり見ていたので頭上のはつきり覚えていない。ただ記録に残した写真を見ると広葉樹の葉っぱに交じって松ぼっくりもきのこの脇に落ちている。広葉樹が主たる林だけれども松の木が混じっているような植生だ。コウタケを採集しながら生えているところを追って進むとずり落ちそうな斜面に差し掛かる。おそらく40度を超えるような急斜面であろう。そこにも生えている。トレッキングシューズかスパイク付き長靴、地下足袋でなければ踏み込めない。きのこはしっかりとした肉厚なのにそんな急斜面の水はけのよいところにも生えるとは乾燥し



松ぼっくり混じりの落ち葉に紛れ生えるコウタケ

た土壌がお好みなようだ。レジ袋が数袋いっぱいになるほど収穫することができた。さらに場所を移動してもう一つのコウタケが群生しているシロでも収穫をした。同じ場所でウラボニホテイシメジも採れた。ずっしりと袋に収穫すると、コウタケの香りがムンムンと漂う。コウタケはその香りがマムシを引き寄せるのだという。コウタケ採りに夢中になってマムシに咬まれないように、とのことだが、今回はマムシをはじめいっさい蛇には出会わなかった。とぐろを巻いているのがいたかもしれないが夢中で採っていたので気が付かなかった。

きのこ採りは手を伸ばして採集する瞬間に何とも言えぬ喜びがあるものだが、四半世紀に亘る夢が実現したこの時は特に感慨がひとしおだった。

持ち帰ったコウタケはさっそく天ぷらにしていた。新鮮なコウタケを使った天ぷらの食感はマイタケのようだが、もっと肉厚でとにかく香り高い。天ぷらを口にすると口腔から鼻腔に馥郁（ふくいく）とした香りが抜けて広がる。ポルチーニ茸を醤油でソテーしたらそんな香りになるのではないかと



むしろの上に広げたコウタケ

思うような懐かしくも香り高い、惹かれる匂いである。このきのこが婚儀などの際の祝膳の料理に用いられてきた理由が分かる気がする。

友人の実家ではいったん茹でて冷凍して一年間楽しむのだという。私は大振りなサイズのもの二つに裂いて、小ぶりなものはそのまま、タコ糸でしばって吊るして乾燥させることにした。自宅でハンガーを利用して屋内に干したら、さらに香りが強くなった。



糸で吊るして乾燥中のコウタケ

夜、勤めから帰宅すると、自宅は玄関に入るなりコウタケの館の様相だった。私はコウタケの香りに思い入れがあるので平気だったが、家人は閉口していたようだった。エアコンを効かせたらきれいに干し上げることができた。生のきのこもかぐわしいけれども乾燥させるとさらに香りが増した。

コウタケの炊き込みご飯のレシピは普通に炊き込みご飯を作る時と基本的な材料は変わらないが、たくさんきのこを入れなくても十分に香りは引きたつ。アクを抜くために茹でこぼすとか書いてあるのも見るが、そのまま使っても、えぐみなどは感じない。生える場所によってもアクの多い少ないが異なるのだろう。

このきのこはクリームと一緒に使ってカルボナーラ風にパスタを作ってもおいしいし、スクランブルエッグに混ぜても香りが引きたつ。またコウタケのクレームブリュレは美味しいという話を耳にし、コウタケはデザートにも使えるのか!とさっそく自分も作ってみた。干しコウタケを水で戻したあと細かく刻んでミルクに浸し、生クリームと卵黄・砂糖の攪拌液に入れて香りに移した。キノコの固形部分は漉して利用した。130度で1時間ほど熱を加えたが、クレームブリュレにはしっかりと香りが閉じ込められていた。最後に砂糖を乗せて炙ってキャラメリゼ。クリームと甘みとコウタケの相性はよく、通常のバニラの香りとは異なる、匂い立つ繊細で、おいしいデザートに仕上がった。



上：イノシシとコウタケのパスタ
下：風味の良いウレームブリュレ

コウタケの名称

コウタケは漢字では香茸と書く。茸、皮茸という字を当てることもある。その場合カワタケと呼称することもあるようだ。そのほかにも別名、地方名がいくつかあり、例えば、シシタケ（鹿茸、猪茸、獅子茸）、茅茸、山形県ではススタケ、バクロウ（馬喰）、イノハナ、エノハナ（猪の鼻）、ジコウ、クマジコウ、クマジクといった呼び名もあるようだ。

このいくつかある呼び名の中で混同しやすくわかりにくくなっているのは、シシタケという名称である。きのこの表面や裏側の形状の様子がいノシシの毛皮の様子に似ているからか、コウタケをシシタケという名で呼んでいる場合があるのだ。私はコウタケとシシタケは正式名と方言の違いと思っていた。コウタケの別名として使われる場合がある一方、類似している別のきのこのことを指し、形状面などから区別してコウタケとシシタケは学名が異なるきのことして取り扱われることもあるのだそうだ。学名も異なるものがつけられている時もあるし、実は同じなのだと書いてある文章を見ることもある。

コウタケ *Sarcodon aspratus*

シシタケ *Sarcodon imbricatus*

形状はコウタケもシシタケも傘の上面は淡褐色から暗褐色で粗い鱗片に放射状に覆われている朝顔形。コウタケは傘の中央部が陥没して柄の部分まで漏斗のように柄の基部まで中空になる特徴がある。けれども、シシタケという名前だが別のきのこ、とされる場合では、傘の陥入が柄の部分まで到達しない。傘の裏側は共に長さ数ミリ程度の針が密生し柄の下部付近まで覆っている。コウタケは香りが高いがシシタケは香りがあまりなく、やや苦いといった違いがある、ともいわれる。

鹿茸のこと

さらにシシタケという名称には鹿茸という字があてられる時と猪茸、獅子茸、という字

があてられる時がある。

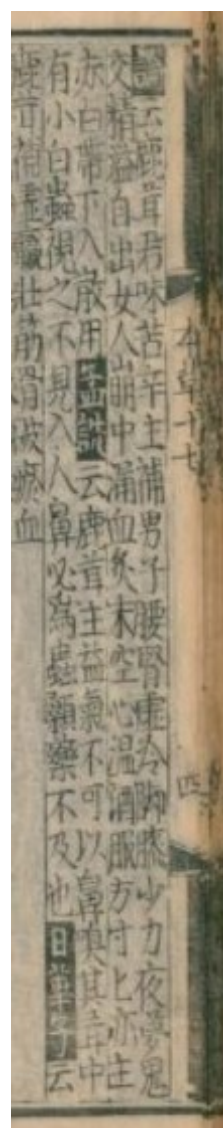
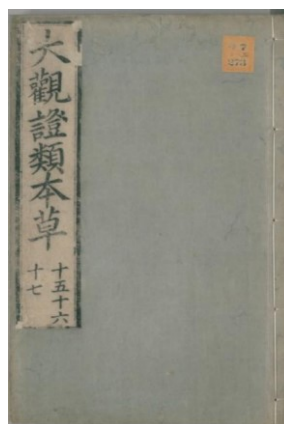
ところで、この鹿茸というもの、コウタケを指して「シシタケ」と発音される場合のほか、に、「ろくじょう」と読んで別のものを指すことがある。ろくじょうは鹿の袋角のことである。鹿は毎年角が生えかわる。前年に生えた角が落ちて、春になると新しい袋角という柔らかい角が先ず生えてくる。これが数か月すると固い立派な鹿の角になる。この未だ生え始めて間もない春先の柔らかな角を切って薄くスライスして乾燥させたものを、昔から生薬・漢方として使ってきた。強壯、強精、強心、筋疲労回復、消化促進、筋骨を強める働きがあるとされる。これが鹿茸のもう一つの意味で「ろくじょう」と読む場合のものだ。鹿茸と書いてあっても、コウタケを指す場合の「シシタケ」と、鹿の角の生薬を指す「ろくじょう」の場合とがあるというわけだ。これによる混同がネットなどで散見される。

例えば、『徒然草』の149段には「鹿茸を鼻にあてて嗅ぐべからず、小さき虫ありて、鼻より入りて、脳を食むと言へり」との記述がみられる。これをもって、コウタケ・シシタケの匂いを鼻を近づけて嗅いではならないと戒めている、と解釈されている記述を見ることがある。しかし、ここでの鹿茸は、きのこの鹿茸(シシタケ)ではなくて、生薬として使われていた鹿の生え始めの袋角のことを指す鹿茸(ろくじょう)のことと思われる。漢方の生薬として使われてきた鹿の角のほうの鹿茸は、すでに三国志の時代の西暦3世紀頃には知られていた。その時代に編纂された『神農本草経』という漢方医学で使用される天然薬物365種の薬効を記した古い書籍には、鹿茸について「益気 強志 生齒 不老」、つまり気力を増し、志を強くし、歯を生やし、老化を防ぐのに効果、という記述がある。1108年に編纂されたとされる『經史證類大觀本草』という中国の書籍の第17巻 獸部 中品 (ちゅうほん) という項目の中には、すでに鹿の角のほうの鹿茸の小さい虫について記

述がある。中品というのは漢方の効き目が中程度の速さで効くことを言う。葛根湯の葛根は即効性があるので下品 (げほん) と分類される。

鹿茸主益気 不可以鼻嗅 其茸中有小白蟲 視之不見 入人鼻必為虫類 藥不及也

意識：鹿茸は主に気力を増すのに効果がある。鼻を近づけて嗅いではいけない。その中には見えないくらい小さな白い虫がいっぱいいて、それが人の鼻の穴に入ると虫類 (ちゅうそう) という病気になって、薬も効かない。



『經史證類大觀本草』*

上：表紙
下：鹿茸の解説
右：部分拡大



『經史證類大観本草』*
17巻より鹿茸の挿絵

『徒然草』の成立年は1330年ころとされる。『大観本草』は、これに先立つこと200年以上前の書物である。鹿茸の小さな悪さをする虫についての記述は『大観本草』と『徒然草』で類似している。ほぼ同様の記述は、年が下がって16世紀の中国の『本草綱目』（1578年）第27冊51巻獸部の鹿の項や『和漢三才図会』（1712年）にも見られる。漢方の天然薬物素材に関する書籍では、「鹿茸」は鹿の袋角の意味で記載されている。それから推測すると、得体のしれない病気を引き起こす小さな虫が蠢いているから鼻を近づけて匂いを嗅いでではダメ、と古くより言われてきた鹿茸はコウタケ、シシタケを対象にしているのではなく、一貫して、鹿の袋角を乾燥させた「ろくじょう」のことを指しているのではないか。

効能と毒

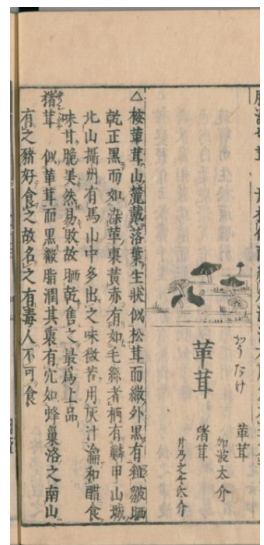
一方で、コウタケを生食したり食べること自体を回避するように、といった江戸時代の和歌もあるようだ。

茸の生なは諸病の毒なれど干したるはまた少し用いる（和歌食物本草）
茸は微寒に辛く虫の毒癖（かたまり）あらば深く忌むべし（和歌食物本草）

※今野英山『きのこ歳時記6 一万葉集から江戸の狂歌まで』（千葉菌類談話会通信 25号、2009年）より。

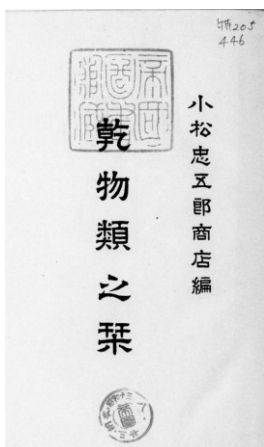
さらに『和漢三才図会』にも「猪が好んで食する故毒有り。人食すべからず」と、やはり毒成分があるという記述がある。ただ可笑しいことに『和漢三才図会』の茸の挿絵のきのこ、黒いがコウタケの姿をしていない。乾燥したコウタケから想像を膨らませて描いた挿絵なのかもしれない。

コウタケについては昭和の初めに出版され



『和漢三才図会』*より茸

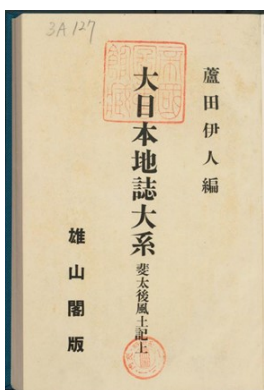
た『乾物類之葉』という書籍の中には「大阪の花柳界では、冬の寒いころ、香茸を水または温湯に浸し、顔や手足を洗う風習がある。肌身を細やかにし、艶を増すといふ。」という記述も見ることができる。化粧水のような使われ方をされることもあった様子だ。コウタケ狩りを一緒にした友人の70歳代の両親のお話では、昔は地元ではコウタケを子供の疳の虫に効く薬として使っていたとのことだった。今はそのような使い方は廃れたようである。



『乾物類之葉』*

コウタケの伝承

明治時代初めの1873年に記された『大日本地誌大系 - 斐太後風土記』第9巻の白川郷（岐阜県飛騨地方の合掌造りの民家で有名なところ）の項には「郷中山々に多に生ふ。深山の熊の尿せし痕に生ずるは格別肥大にて、偶菅の大笠よりも大なるを採るを有とぞ。」という記述がある。コウタケ（革茸）が白川郷の山に多く生え、特にクマが尿をした痕に生えるものは格別大きくなって菅笠よりも大きなものが採れるということだろう。到底クマが尿をした場所とコウタケの生える場所とが同じであるとはなかなか同定できるわけはなかろうと思うけれども動物の毛皮のような雰囲気のとて大きなコウタケが生える理屈を堂々とした威容のクマと結びつけたのではなかろうかと想像する。『大日本地誌大系』*



*印は、国立国会図書館デジタルコレクションより

あるいは熊撃ち猟師がクマの生態を目撃して何年か後に本当に大きなコウタケを収穫したというようなことがあったのだろうか。

コウタケを題材にした童話

このきのこつながりで検索したら童話の題材にもされているものがあつた。『ぐりとぐら』などを世に出している福音館書店から出版された『みほといのはなぼうず』という童話だ。おばあちゃんと一緒にきのこ採りに入った主人公のみほがおばあちゃんとはぐれるとその前に「ごっこり ごっこり ごこつとな」という呪文を唱えて現われて踊る遊び好きな男の子のコウタケの精（いのはなぼうず）が出てくる童話だ。遊び終わった後は「きのこの おうさま、いのはなきのこの おきみやげ！」とさげんで姿を消すとその跡にはどっさりといのはなきのこ（コウタケ）が生えている林が広がっていたという話。限られた場所にだけ群生する香り高いきのこの不思議を題材にした童話だと感心した。



『みほといのはなぼうず』

（こどものとも／1988年11月号、福音館書店）

出会う機会は少ないコウタケ狩りを楽しみ、香りや料理を楽しみ、名称や言い伝え、民俗などについても知る機会が得られた。それをこのように少し紹介できる機会を与えてくださった当談話会に感謝を申し上げます。また、編集委員の方々には、原稿の内容について丁寧にご助言を賜り御礼申し上げます。