

愛すべきキノコ達

一年ごとの記録から一

伊達佐重

だて・すけしげ
1932年三笠市生まれ
学芸大学札幌分校修了
三笠市立教育研究所所員
空知教育研修センター講師
北海道自然保護協会常務理事

本文のねらい

キノコほど不思議さに満ちあふれたものはない。つき合ってから三十年もたってしまった。その面白さの一端をお伝えしたい。

はじめに

私が育ったのは三笠市の山あいの炭鉱である。涼しい秋口になると山好きのおじさんの家の前によく人だかりができる。採って来たキノコが山盛りになってゴザの上にある。

自他共に「キノコ名人」と称する彼に初めてキノコ狩りにさそわれた日の情景は、今でも鮮明に憶えている。

かなり山奥まで沢伝いに黙々と歩き続けること一時間余り。黒っぽい倒木のまわり一面に白っぽいキノコがびっしりと生えている。彼は「いいポリポリだ。とんなさい。」と言いすててスタスタと歩きました。置き去りにされたら大変という思いが先に立って、キノコの感触を楽しむ余裕など全くなかったような気がする。今にいたる山歩き志向は、この日の延長線上で続いている。

九月ごろ、道内各地をまわってキノコ好きの方々と交流するのが年中行事となっている。

(各項目の末尾の年月は地元新聞などに掲載した年月)

一、キノコを食べる生き物

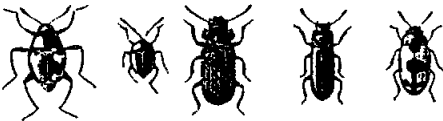
キノコは、いろいろな昆虫やハエの仲間が集まる食堂みたいなものである。肉眼では見ることのできないような、小さな小さな虫がゴチャゴチャと住んでいる不思議な世界なのである。

その、ちっちゃな虫を拡大レンズでのぞくと、ピョンピョンと跳びはねていたり、もぞもぞと動き回っていたりする。

朝早く採ってきた形の良いハナイグチを翌朝まで放置したらどうなるだろうか。鮮度落ちは別にして傘の裏からゾロゾロとはい出る小さなうじ虫を見てがく然——。

多くのキノコは、小さなものが成熟してから腐って形が崩れるまでの期間が短い。それを食べて成長するキノコ虫は、キノコの一生に合わせた周期で世代交替を終了させる必要から、幼虫はもりもり食べて大きくなる。それが前述の、穴だらけという事実の説明にもなる。

また、キノコ狩りをしていると、ところどころに動物にかじられた菌型がついていたり、何かすくい取られたようなみぞがあつたりする。大きな菌型ならばエゾリスであり、小さなものはノネズミの仕わざである。みぞを掘ったような食べ方はナメクジである。



固いキノコにくる虫



柔らかいキノコにくる虫



キノコにくる虫をくう虫

去年の秋、御大師山で枯れ木の上でヒラタケを食べているエゾリスに会い、おどろいたことがある。

このようにキノコを食べる生き物は、人間だけではない。牛もリスもネズミも、そして多くの昆虫やその幼虫も食べるのである。

その上、キノコバエや外の幼虫がキノコで成長をしている頃、その虫を食うハネカクシが現れる。上には上があるという自然界の食物連鎖の一つである。

困ったことに、ネズミの食べたものの中に毒茸があり、ツキヨタケにも虫の食べたあとがある。この事から、野生動物や昆虫などが食べるという理由だけでは食毒の判定基準にならない。昔の言葉をもじって言えば「キノコは食いたし命は惜しし。」の安全第一でキノコと付き合っていきたいものである。
(一九八九年九月)

二、キノコの不思議

山奥の林道を車で走っていると、高い木に大きなキノコが垂れ下がっているのが見えた。ササやぶをこいで見上げると、傘の裏が白っぽいからアシングロタケかと思っただけ、それにしても身が厚すぎる。とにかく三桁ぐらいの棒を使って下へ落としました。何とそれはツキヨタケであった。

ツキヨタケは低い山には見当たらないが、やや高い山に入ると稀にお目にかかる毒菌である。ヒラタケやムキタケに形が似ているので、昔から中毒事件が多い。平安時代末期に書かれた『今昔物語』に、ある寺の僧が自分より上の位にいる老僧を毒殺しようと「みごとなヒラタケを頂いたので煮物を作りました」と差し出し、見抜かれて失敗

した話が載っている。

今回手にしたのは、扇子を広げた形をした肉厚のもので水を吸ってかなり重い。暗い夜道を歩いていたらあなたが、「真つ暗闇の中にぼおっと浮かび上がるキノコ」を見た場面を想像して頂きたい。月夜茸という名付けが納得いくはずである。昨夜、庭先で発光現象を確かめようとしたが、老化しすぎていたのか、幾ら目を凝らして見ても不思議な光は見られずじまいだった。



キノコ観察会

暗闇で光るキノコはほかにもあることをつい最近の新聞で教えられた。それはナラタケ（ぼりぼり）の菌糸束も夜光性があるというのである。ナラタケの菌糸束とは、このキノコを採っていると黒い針金状の根のようなものが付着してくるものがある。それである。

不思議なキノコは、もっとある。

先日、「木になっていったんだから食べられるでしょう」と、黄土色のキノコを持ち込んだ人がいた。思わずにやにやしたのは、オオワライタケだったからである。もしこれを食べたとしたら新聞で笑いの種を日本中にまくことになったであろう。前述の『今昔物語』にも登場しているが、神経を異常に興奮させる成分のせいで二日間ぐらい大いに愉快になってはしゃぐという「罪のない」キノコだからである。

アルコールと合わないホテイシメジヤヒトヨタケがあったり、人間に寄生するスエヒロタケがあったりする。木材を腐らすスエヒロタケが人の肺の中で成長したのである。世界に数例しか報告されていない奇病だが、日本の一例はテレビなどで取り上げられたのでご存じの方も多いと思う。スエヒロタケは、周辺の山に一年中発生する身近なキノコである。

昆虫に寄生するという珍しい種類のキノコは、中国で『冬虫夏草』として古くから漢方薬として利用されている。最近の研究では臓器移植の際、拒絶反応を抑える効果があることがわかって注目されている。

抗ガン剤も幾つものキノコから抽出され、特にカワラタケの効果は抜群で医療に利用されている。エノキタケやシイタケを多食することの多いキノコ栽培農家の人は、ガン死亡率率が低いことが統計で裏付けられているなど、キノコの有益性は広がり一方である。

不思議なことの多いキノコを大いに食べて健康になってほしいものである。(一九九七年九月)

三、アポイ山麓で

キノコの縁がもとでアポイ山麓へ行く機会があった。キノコ観察会のために集まった人の大半は「アポイ岳ファンクラブ」の会員とのこと。

前日の下見では、異常な高温続きの余波が、キノコの出現数にも現われていた。たくさんの種類を採集するというねらいは、半ば諦めざるを得ない状況であった。

本番の日、キノコが円を描いて発生しているモリノカレバタケの一部を見てもらって、菌輪の説明をした。キノコの子どもである胞子は、何もさえぎる物が無ければ土の中をどの方向にも同じ速さで広がるから、円くなるのである。今年出ているキノコは、去年の菌輪の一まわり外側に発生していることを話した。

砂利道からせまい登山道に入ると、オニタケやドクベニタケが目につく。アンズタケの群生におどろく人、カメラのシャッターを押す人など様々である。キノコにしては珍しい果物（アンズ）の匂いがあることを言うと、みんな鼻を近づけては奇妙な顔で香りをかいでいた。

正午近くに山を下りて広場のテーブルに採集したキノコを並べてもらった。大勢の人の目で見ると、こんなにも集まるのかと思うほどの収穫だった。下見での不作の予想が外れて嬉しい結果になった。

毒と食と不食（毒はないが苦かったり、固かったりして食べられないもの）に分けて、名前や食べ方、覚え方などを説明した。特に中毒を起こす毒キノコは、形や色が似ているものとの違いを詳しく話した。

もし一個でも食べたら一命を落とす「タマゴタ

ケモドキ」、酒と合わないホテイシメジやヒトヨタケ、二日間ぐらい大いに愉快になってはしゃぐオオワライタケの話などには、大きな関心を示した。

毒キノコのイッポンシメジを持ってきて「ハタケシメジがありました」と喜んでいた人がいた。かさの裏のヒダが前者は白からピンクに変化し

カサのふちが波打ち、後者のヒダは白などと相違点をあげると、「ちょっと自信を失いました」と頭をかいていた。

自分がそうだと思いきやと、ちょっとの違いなどは見逃してしまうから恐ろしいのである。いわゆるうっかりミスというやつである。

初めてキノコに挑戦する人は、ゆめゆめ自称キノコ博士の生かじりの人から、知識を仕入れられないキノコを配ったりするのはもっての外である。

(一九九九年九月)

四、ミズナラとキノコ

ミズナラは、どんぐりの木と言った方が解りやすいが、道内にある広葉樹の約十七割を占めるという。

この木には六種類以上の食用キノコが出るからおどろく。

まず、ナラタケ（ぼりぼり）が春と秋に顔を見せてくれる。みそ汁にすると陸のシジミ汁と言われるほどコクのあるだしが出るので喜ばれるが、傘の下にツバが無い種類はそれ程でもない。

このキノコは、オスとメスの子ども（胞子）が一つになったものが沢山つながらと黒くて細い束になり、その黒い糸状のものをどどん伸ばして

増えていく。この束は何十年も生き続け、水分と気温がうまく合うとキノコを出すという仕組みになっている。

次にシイタケである。これも春型と秋型があって、やや高い山の涼しい所を好んで生えている。一本の倒木に何十個も鈴なりに生えていた時の光景は忘れられない。

三つ目はオオワライタケの出番である。ミズナラやコナラ、ハンノキの根元などに数本のキノコの柄がつながっている黄土色のキノコである。その名の通り食べると脳神経がおかされ、二日間ぐらい大いに愉快になって笑ったり踊ったりするという、楽しいキノコである。

今から九百年も前に出た『今昔物語』にも、中毒した尼さんと漁師の話が紹介されている。

四つ目はヤマブシタケである。ミズナラの枯れ枝に老人の白いあごひげか、そう麺を束ねたような奇妙な形をしてついている。非常に珍しく、滅多にお目にかかれないキノコの一つである。人工栽培に成功し、道内にも乾燥品が出回っている。

最後にミズナラの太木の周辺に出るマイタケを紹介しよう。木の直径が一・五センチ以上もある巨大な木でないと生えないから、その場所へ行きつくまでのヤブこぎが大変である。大汗をかいて辿りついて、大抵は先客があつてがっかりすることが多い。踏み分け跡がはっきりとついているのは、何人ものキノコ採りがこの太木をめざして来た証拠なのである。

ヤブこぎの苦勞を考えると、外のキノコで我慢する方が無難かもしれない。

この木には、外にもムキタケやハナピラニカワタケも生えるから、キノコを作る王様の木と言え

そうである。(一九九八年十一月)

五、暑寒沢のキノコ

ことしも暑い秋だ。留萌市街から海岸沿いに二十キほど南下すると増毛である。人の背丈ぐらいあるリング形の看板から左折するとリング、ブドウ、モモなどの果樹園が続く。日本海にすぐ手の届く山あいの地に増毛リングの産地があるのは意外だったが、明治十六年から入植者が試作を重ねた歴史が有るといふ。

着いたのは、暑寒別岳を目ざす登山者のための山小屋「暑寒荘」である。

前日の下見で会った人は下山したばかりだったとみえて顔が紅潮し、首すじまで汗が流れおちていたのが印象に残っている。

観察会に集まったのは約四十人。この地には「増毛キノコ愛狂会」という名前の通り熱心な同好会があって、設立以来十数年を経過しているとう。採集会、展示会、試食会などの活動を地道に続けている会だ。昨日も「北海道のキノコ」の著者である五十嵐恒夫氏に同行して暑寒別岳のキノコの採集に協力したとのこと。

さあ、いよいよ採集会である。下見の際に多くの種類や量があった方角を三カ所だけ指定し、好きなグループで散らばってもらった。

待つこと一時間。ぼつぼつと戻ってきた人は一様に笑顔である。それぞれの袋に収穫があったことが、その表情に読み取れる。

次々に取り出されるキノコはかなりの量になったので、展示場は畳二枚以上の広さが必要であった。

親と参加した子どもが猛毒のタマゴタケモドキ

を手のひらにのせて「このキノコ食べられますか」という。「天国の階段を昇るキノコです」と答えたが、意味がわからないので母親に説明を求めた。

これは美幌町や栗沢町で中毒死事件を起こした種類で、一本でも致死量に達する毒性がある。今回の観察会には、キノコによる食中毒を防ぐためにキノコを確実に覚えるという目的がある。



キノコ観察会

だから、事前に採って持参した毒の標本にはニガクリタケ、クサウラベニタケ、三種のホウキタケ、サクラタケなどがある。残念ながら神経毒のオオワライタケは傷みがひどく捨ててしまった。

当日、集められたものの中にもテングタケ、シロタマゴテングタケ、イッポンシメジなどの有毒

種類があって効率の高い観察の場になったように思う。

毒キノコが多いように感じてしまう一つの原因は、食用のハナイグチ(らくようキノコ)の例で考えるとわかりやすい。

傘の開かない小指ほどのものを採ってしまうのが最もよくない。本来は成熟すると傘の下側のあなから何万個もの胞子(キノコの子どもに当たるもの)をまき散らしてとれるのに、その機会を与えないで胃の中に入れてしまうから減るのである。(二〇〇〇年九月)

六、キノコ王国

洞爺湖からの帰り道に大滝村の物産館へ立ち寄ると、看板に「キノコ王国」とあった。栽培したパック詰めは、ナメコやシイタケ、ブナシメジあたりが売れ筋のようである。付加価値を付けるために加工した瓶詰めの種類の多いにはおどろかされた。キノコ自体はどんな味付けにもなじむ特性があるので、それに着眼し製品化に取り組んだのはすばらしいことである。

栽培キノコは、菌床へ植え付けてから出荷までに日数と手間がかかり、おまけに業者が乱立気味なので生き残りが大変だという話も聞いている。

日持ちがしないキノコを乾燥品以外の二次加工に本格的に取り組むようになったのを糸口にして飛躍して欲しい。

日本の国は、確認されているだけでも二千種以上が採れるという世界有数のキノコ王国なのである。南北に長く伸びた島国であることから気候の差が大きく、地理的条件から雨の量が多いので物の種類が豊かなことがキノコの多い要因なので

ある。

しかし残念なことが続いている。それは、日本の山野には研究もされず名前も与えられずに存在しているキノコが何千種類もある事実がある。

大学に菌類の講座はなく、国立の菌類研究機関もないのが日本の現状である。イギリスの自然科学史博物館を訪れたことがある。アマチュアの生物研究者をそこで学ばせながら育てているという説明文を読んで、日本との違いの大きさにおどろいた。博物館を充実させて民間に潜在する自然研究者を掘り起こして育成するようになってほしいとの思いは今も変わらない。

「キノコ王国」には靈芝れいしも並べられていた。中国最古の薬学書「新農本草經」に「これを長く食べていると身の動きが軽くなり、年をとっても老人くさくなく、寿命が延び」と絶賛したそれである。

古代の中国人が探し求めたその靈芝が、最近の科学的研究によってガン、肝炎、高血圧、糖尿病などに薬効ありと証明された。

最近では、カワラタケからはクレステン、シイタケからはレンチナンが製薬化されてガン治療に役立てられている。他のキノコ成分にも制ガン作用が認められているものが多い。古代中国の皇帝たちがあこがれた長寿は、キノコを毎日少量ずつ取り続けることによって達成できる日が来るかも知れない。

十月二十三日のミュージアム・トーク「王子の森のキノコたち」には数十人の参加者を集まって頂き盛会でした。(二〇〇〇年十月)

七、キノコを食べる

先月の新聞でキノコについての目を引く記事を見つけた。室蘭のホテルの料理長が自ら採取した二十種類近くの天然産を使い、キノコづくしのパーティーを開くというのがそれである。

いまや高級料理の素材の一品として欠かすことのできない位置をしめているキノコだが、惜しいことに栽培ものばかりが使われているのが実状である。

山歩きの人ならわかっていることに、栽培品と自然ものを比べると香りと歯ごたえに歴然とした差がある。

和洋中の料理人は魚貝、野菜、肉の修業はするのだろうが、天然のキノコにふれる機会は全くないにひとしい。だから天然キノコが手に入ったとしても、その味や食感を活かした献立を作られないだろうと思う。

そのことから考えてもこの料理長の「野性味あふれる天然キノコを味わいませんか」という呼びかけが型やぶりの企画であり、当日の参加者を満足させたであろうと想像してしまう。

ところで、採取したキノコは鮮度が落ちやすいのであるべく早く料理をするのが肝要である。外からは見えないが、シウジョウバエの幼虫やトビムシが入っているのが通例である。だが塩水に一時間もつけると出て来るので心配はいらない。

虫出しをした後、さっと湯通しして水を切り、ビニール袋に入れて冷凍庫で保存する方法や、ごみや土をとり、洗った後に水切りをして生のまま冷凍するのもある。

ツチスギタケやブナハリタケなどを味噌汁にいれてもダシがでないので前者はつくだ煮に、後者

は味がしみ込む煮物などに利用するとよい。

キノコの味は種類によってさまざまである。生ものをかんでみると苦みや辛味を持っているものもある。キノコのうま味とは一つの味を指すのではなく、総合的な評価の尺度である。誰もがわかる言葉でいうと、料理の中の出汁のうま味を表している場合が多い。

うま味の成分はごく微量で料理の味をがらっと変えてしまうから、二種のキノコを同時に使った方が相乗効果でうま味が一段と増すことになる。

山でいろいろな種類をぶち込んだキノコ汁がうまいのは当然である。どんなにうまいものでも一種だけでは限界があるので相乗効果を使用して料理を楽しんでほしい。(二〇〇一年九月)

八、キノコの毒

今月の半ば、岩見沢の緑のセンターで「毒キノコの見分け方」を中心に話をした。キノコの話の主役は、いつも有毒の仲間たちであり、出席者が身を乗り出して目をこらすのがこの時である。

参加された方からオオワライタケを頂いた。これは、九百年以上も前の本「今昔物語」にも登場している、知名度の高い毒キノコなので、さっそく話題に取り上げた。ミズナラやコナラの木の根本に生えることが多く、傘も柄もバナナ色をしている。特徴は①何本ものキノコの下部が束になっている②噛むと強い苦みがある一などである。

「苦みがあることを確かめるために、どなたか噛んでみてください。」だが、毒キノコと言われたせいで尻込みされてしまった。

「猛毒であっても味を見る程度では大丈夫ですから」この言葉に二人の挑戦者が出てきた。噛

んでしばらくたつと苦みが舌の上にはわつと広がる実感は、他の人に伝えることがむずかしい。

美味しいハタケシメジによく似た毒キノコにクサウラベニタケがある。一九八九(平成元)年に札幌で路上販売されていたものを買って七人が中毒した。その前年には、同じく札幌で二十三人が被害を受けたのもこれである。

ハタケシメジの傘の表面は灰褐色でヒダは白っぽい。クサウラベニタケの傘はねずみ色。ヒダは若いときは白いが、老化するとピンク色になる。茎はもろく、二本の指で押すと簡単につぶれるくらいやわらかい。

道内で二番目に食中毒が多いのはムキタケにしているツキヨタケ。ムキタケはその名の通り表皮がはがれやすい。ツキヨタケは発光性があり、暗い所におくと淡黄緑色の光を出すのでこの名がある。柄を縦にさくと根本に黒紫色のシミができるのが特徴である。傘はシイタケの表皮を明るくしたような感じの色である。

栗山でのキノコによる食中毒は、ホテイシメジによるものが多いような気がする。これをアルコールと共に胃の中へおさめると、心臓のドキドキが激しくなり顔が赤鬼のように紅潮してくる。

この症状は二時間ぐらいで収まるが、キノコが原因でおこった身体の変調とは知らずに、大騒ぎをした例が多い。講習会に参加した時に、数年前の自分の中毒事件の真相がわかって「そうだったのか」と納得する人も結構多い。

マツシメジ、ニガクリタケ、イッポンシメジなど、毒の教材は山にたくさん生えている。食中毒の見分けは簡単でない。中毒は、かかった本人が苦しむだけでなく、時として悲惨な結果を招くこ

ともあるのだから、安易に口に入れないことが肝要である。
(二〇〇一年九月)

