

「野生キノコあれこれ」

1 キノコ相の変化

長い年月の内に自然は移り変わり、植物や森林も遷移します。壮大な話では進化ということになりますが、キノコなどの微生物も環境の移り変わりに従って遷移していることが、長期間森林を観察していると分かります。

身近な話では、マツタケ山における下り山と呼ばれている現象です。それまでマツタケがよく発生していたアカマツ林で、ショウゲンジ（俗称：虚無僧）やフウセンタケ属のキノコの発生量が多くなり、次第にマツタケの収量が低下してきてことがあります。立地にもよりますが、一般的には林齢60～70年頃に見られる現象で、A層・A₀層が発達し土壌中の環境が変化するのに伴って、細菌、カビ、キノコなどの微生物相が変化している証拠です。ショウゲンジの発生量も少なくなると、次にドクベニタケやチチタケの仲間が多く見られるようになります。

逆に20年前後の若いアカマツ林で、アマタケやヌメリイグチが目につく所では、落ち葉かき・かん木整理・孢子散布などの環境整備を実施していくことにより、40～50年をピークにマツタケが発生してくる可能性があります。

キノコの名前が分かり、植生の変化がある程度把握できると、今自分のいる森林が土壌中のマイクロな世界も含めて、どのような状況下にあるのが理解できるのです。

2 キノコの豊凶年

植物の果実や昆虫の発生にも当たり年があるように、キノコにも豊凶の波が見られます。マツタケのような律儀な菌根菌は、その年の気象に敏感に反応して、一定の場所に子実体を発生させるようですが、他の野生キノコには大発生の周期を示すものがあります。

数年前当センターのある山麓では、クサウラベ

ニタケとホンシメジの中間のような形態をした毒キノコのイッポンシメジが大発生しました。どこの林へ入っても目に付くので、細胞や孢子も顕微鏡で観察しましたが他の食用キノコの名前を当てはめることはできませんでした。一見すると地味で食べられそうな雰囲気があるのか、多くの人が白い買物袋にいっぱい採ってきて鑑定に訪れました。「新聞にしばしば載るクサウラベニタケと同様の下痢・嘔吐症状を示す毒キノコですから捨ててください」と説明しても、中には納得いかない顔のまま帰る人もいました。



写真-1 イッポンシメジ

クサウラベニタケよりもボリューム感があり、地味で一見食べられそうな雰囲気を持っていますが、毒キノコですから注意が必要です。

キシメジ、ナラタケ、キヌメリガサ、ショウゲンジ、ドクツルタケ、ドクベニタケなども、中信地域で観察していると豊凶の波がはっきりしているキノコです。ここ数年、秋のシーズンに木曾の山へ通っていますが、キシメジなどは「去年はあれほど出ていたのに、今年はマツタケよりも少ないのでは？」と思える年があります。また、静かな林内に白いドクツルタケがそこそこに生えている様子は、猛毒であることを知っているとも一種不気味にも感じられます。

秋の始めアカマツ林の林床に赤く点々とドクベニタケが大発生する年には、塩漬けにしたドクベニタケをビニール袋一杯持ってきて、「このキノコは食べられますか」と尋ねる人もいます。分類が難しいキノコで、図鑑によっては食用と書かれているものもありますが、死亡例があると明記されている図鑑もあるので、捨ててくださいと説明しても残念がる人がいました。

3 毒キノコは旨い?!

中毒例の多いカキシメジを実際に食べた人の体験談では、正確な名前を付けられないまま「カキシメジにも似ているが、旨そうなキノコだから食べられるだろう」と安易な考えで味噌汁にしたところ中毒になり、近所の人達に知られたくないため一家4人で病院へも行かず静かに2日間苦しんだというものもあります。また、ベニテングタケと同様に食べた直後はとても美味しく感じたと言いますから、質が悪いキノコと言えます。

長野県では「チョコタケは食べられる」との迷信が残っており、ホテイシメジを主にじょうご型のキノコを食べる人がいるようです。しかし、じょうご型を呈するカヤタケ属のキノコには毒キノコが多いので、細心の注意が必要です。ホテイシメジと一緒にシロヒメカヤタケを2本豚汁にして食べたら、2日間腕がむくみ風邪をひいた様な症状で熱が出たという例もありますから。

ヒダハタケのように、古い図鑑では食用とされているものでも、最近の図鑑では腎臓・肝臓の変性をおこすと明記されているものもあるので、くれぐれも確信の持てないキノコは食べないことが大切です。ヒダハタケは、ハナイグチやシロヌメリイグチが発生する林でよく見かけるキノコで、ジコボウと呼ばれ親しまれているイグチなどと一緒に袋に入れて鑑定に訪れる人もいます。林に残されていることが多く目に付きやすいキノコですが、特徴をつかみやすいので、しっかり覚えて誤食しないようにしなければなりません。

信州にはキノコ好きの人が多く、中には毒キノコとされているものを毒抜きして食べる人もいる

ようです。「カキシメジを2か月程沢水にさらした後カキシメジ御飯にする。ベニテングタケ、イッポンシメジを1か月以上塩漬けにした後、塩抜きして食べる」など地域によっては、まだ古い食文化が残っている所もあるようですが、他に美味しい物が沢山ある時代ですから、危険を冒してまで毒キノコを食べるのはやめた方が賢明でしょう。

4 見捨てられるキノコ

アマタケと一緒に出ることの多いオウギタケ、マツタケの下り山で見かける白いカノシタ、~~スギの苔むした枯木に出るスギヒラタケ~~などは、美味しいキノコですが知名度が低いため、人が入った後の林でもしばしば残されています。これらのキノコは、チャナメツムタケ、モリノカレバタケ、ハツタケ、アミガサタケ、ハルシメジなどと共に特徴をつかみ覚えておくと、他の人が採らないのに美味しいため、何だか自分だけ得をした様な幸せな気分になります。



写真-2 スギヒラタケ

深山のスギの枯木にびっしりと発生する。~~白いキノコでやや気味が悪いのか、採らない人が多いようですが美味しいキノコです。2004年に本キノコによる死亡例が報告され、毒キノコの扱いとなり、採らないで下さい。~~

しかし、あくまでも基本姿勢は「正確に名前の分からないキノコ、確信の持てないキノコは食べない」ということを再認識してください。柄が縦に裂けるキノコは食べられる一などの迷信を信じることなく、毒キノコに共通する特徴はないことを肝に銘じて。
(特産部 竹内)