

きのこの秘密～エノキタケ～

エノキタケは一般的なきのこですが、意外と知られていないきのこでもあります。林業に携わっている皆様なら天然エノキタケがナメコのような、茶色くぬめりのあるきのこであるをご存じでしょう。昔はナメコやナラタケと混同されており、学名に"nameko"と付けられたきのこが本当はエノキタケだったという実話もありますし、今でも「ナメコ」と呼んでいる地方もあります。さまざまな広葉樹上で発生しますが、山奥ではなく庭などの身近な場所でも採ることができる美味しいきのこです。

さて、本当は茶色いきのこなのに、売っているものはどうして白いのでしょうか？よくある回答に「もやしのように光を当てず暗所で栽培しているため」というものがあります。**確かに一昔前まではもやし栽培によって白くしていましたが、長年の品種改良の結果、光を当てても白くなるエノキタケが出来たのです(純白系統)**。偶然の産物なのですが、光環境は栽培に重要な因子なので、純白系統の誕生により栽培エノキタケの品質はかなり向上しました。



写真1 天然エノキタケ。
ナメコと違って傘の裏が白い。



写真2 交配によって先祖返りのエノキタケが出来てしまうことも、両親はどちらも白いのに。

話は変わりますが、エノキタケをどのように料理していますか？鍋の季節は終わってしまいましたが、やはり一番多いのは鍋でしょうか？実際、夏のエノキタケ消費量の低下は栽培者にとって頭の痛い問題で、鍋以外の料理を何とか定着させたいと考えています。ただ、ここで気を付けていただきたいのが調理の仕方です。エノキタケはその歯ごたえを活かすためか、よく「さっと火を通して」という調理方法で紹介されています。しかし、エノキタケには「フラン」ムトキシシ」という蛋白質が含まれていて、これにはO型赤血球を破壊する溶血作用があるのです。ただし熱に弱いので、加熱して食べる分には何ら問題はありません。エノキタケは酢の物やサラダ風にして夏でも楽しめるきのこだと思いますが、**いくら鮮度が良くても決して生食や半生では食べないでください。**

エノキタケに限らず、きのこは全般的に加熱してください。食用のきのこでも生食や半生で中毒を起こす例はありますし、消化不良を起こしやすくなります。またエノキタケ同様、含まれている成分の中に生のまま食べることで人体に悪影響を及ぼす物質が含まれている場合もあります。きのこは加熱することによって旨味成分が蓄積・増大します。きのこをおいしく安全に食べるには加熱することが大切なのです。それから健康に良くても食べ過ぎてはいけません。きのこは食物繊維が多いため、一度に大量摂取するとお腹を壊してしまう可能性があります。何事も程々が一番ですね。

(新潟県森林研究所 武田綾子)