

シイタケ・椎茸

学名: *Lentinula edodes*
ハラタケ目ーキシメジ科に分類

「Shiitake」の名で世界中で通じる日本を代表する世界の三大栽培キノコの一つです。日本の他に韓国、中国、台湾、東南アジア、オセアニアに自生。

『日本の椎茸の菌の大本は奄美大島とも言われ、江戸時代17世紀に栽培が始められ、発祥の地は九州の豊後・大分県とも伊豆の天城山とも言われています。ちなみに、大分県に伝わる話では、炭焼きの源兵衛が鉈で切りこみを入れたまま放置した木に椎茸が発生したことが、その始まりとされています。椎茸の語源は椎(しい)の枯れ木に付く、キノコという意味から呼ばれる説。現在の栽培では、くぬぎやならの木が使われ、椎の木は使われません。

椎茸は干す事によって、レンチオニンとグアニル酸が増えて、香り高く旨みが増します。茎の部分にも同様に増加します。レンチオニンは、たった100万分の1gでも料理の香りを高める、強い香り成分です。

グアニル酸は、アミノ酸の一種で、干し椎茸には、生椎茸の10倍ものグアニル酸を含有。日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールも豊富に含まれます。

免疫力をアップするβ-グルカン(多糖類)の一種であるレンチナンには、外敵から体を守る免疫力の指標となるリンパ球が活性化され、風邪等のウイルス性の病気に対する抵抗力がづくだけでなく、抗腫瘍効果もあることが分かり、抗がん剤の成分として医薬品業界でも注目中。

◎二十年前から取引のある味わいのある大きな畑シメジの生産者／藤原さんにお会いしたく出かけました。近鉄松坂駅を下車して42号線を宮川添いに走る南紀特急バス(終点は熊野神社)で1時間南下すると、鮎の泳ぐ姿が見える澄んだ流れの川沿いの大内山川上流の町、大紀町に着きました。藤原正幸さんは伊勢特産の伊勢どんこ作りの三代目です。畑しめじは10月中頃の気候と湿度に保っている部屋で、土の中で栽培されているように、パーク堆肥(木の皮を醗酵させたもの)で腐葉土の器で栽培されていました。珍しい肉厚の生キクラゲにも出会いました。

藤原椎茸栽培所 三重県会郡大紀町崎 289-9 ☎ 0598-74-0327

◎新幹線・三島駅下車して箱根鉄道から35分の修善寺駅下車。東海バスで50分走ると竹野原でした。5月の連休明け、藤の花が咲いている藤棚の下で椎茸を栽培しているのを見てほしいとのご要望で訪問。日本で初めて天城山麓で1741年椎茸栽培を手掛けた石渡清助の名に因み名付けられた「清助どんこ」がありました。清々しい所で西伊豆の太陽と風と雨が日本一の椎茸を育てているのが分かります。伊豆半島西岸の港町土肥は、江戸時代から高品質の椎茸が穫れる場所として知られていて、朝香家は大正時代から椎茸作りにかかわり、昭和54年農林水産祭で天皇賞を受賞。現在でも品評会では数々の最高賞を受賞しており、椎茸作りの秘訣が受け継がれています。朝香さんが言われるのに「この辺りは猿が出没しますが、この猿の大好物が椎茸の石突きです。猿が出たあとに行ってみるとね、そこら中に椎茸の笠が捨ててあるんです。石突きの笠に近い部分だけを食べて残りは捨ててしまう。野生の生き物は旨いところをよく知っていますよ」と。当店の干椎茸はこの朝香農園より、お取り寄せしています。

朝香農園 静岡県田方郡土肥町土肥 2113 ☎ 0558-98-0358



畑しめじや生キクラゲの食感一度食べると癖に。藤原正幸氏

鯉節のイノシン酸
昆布のグルタミン酸
干し椎茸のグアニル酸
その旨味の三大成分が重なる
と旨味は十倍以上にふくらむ。



朝香農園の天白冬茹



藤の樹に覆っての椎茸栽培。天皇賞を受賞。朝香精一郎氏

『「美味しんぼ」コミック本に登場した椎茸料理店「きのこ茶屋」』と『テレビ番組「いきなり!黄金伝説」秘境メシ第一位「きのこ茶屋」』につられて群馬県桐生市を訪問。そこで椎茸栽培法を発明した森喜作博士を知りました!
「キノコの慈父 / ドクター・モリ」

昭和初期、学生時代の森喜作は大分県の山村で悲痛な光景に遭遇しました。それは貧困にあえぐ老農夫が「なば(シイタケ)よ出てくれ。おまえが出んば、おらが村から出ていかんばならんでな」と、借財して買った原木に手を合わせ、シイタケの胞子が自然付着するのを祈る姿でした。失敗すれば一家離散が待っています。以来、森喜作は「われ農夫の祈りに開眼す」とシイタケが確実にできる方法を研究し、1942年、ブナやナラの小木片にシイタケ菌を植えた「種駒」を原木に差し込んで栽培する、世界で初めてシイタケの人工栽培を成功させました。又、ナメコ、シメジ、ヒラタケ、マッシュルームなどの人工栽培法を次々と開発し、日本の「キノコ生産量を世界一」の座に押し上げる原動力となりました。「第9回国際食用きのこ会議」を自らその議長となり、1974年日本で開催。キノコのノーベル賞と言われる「森喜作賞」は、椎茸などキノコ類の普及、調査研究に功績のあった研究者を毎年表彰しています。

「森喜作賞第31回」水野雅史 神戸大学院農学研究科教授が「レンチナンの医薬学的研究への寄与」が評価され受賞しました。

「シイタケに含まれる免疫賦活多糖であるレンチナンについて、その定量法の確立、椎茸の栽培形態の違いや採取後の貯蔵、加工などによるレンチナン含量の変動を明らかにすると共に、レンチナンを経口摂取した際、腸管細胞を介し免疫機能が活性化されることが明らかになりました」