



森林レンジャーがゆく (119)

このキノコ食べられますか？

あきる野では、秋に見られるキノコより、夏に見られるキノコがたくさんあります。

山でキノコを観察していると、ハイカーなどから「このキノコ食べられる？」と聞かれることがあります。日本で見られるキノコは6000種ともいわれますが、厚生労働省が毒キノコとして注意喚起しているのは19種ほどです。では、ほとんどは食べられるかと言えば、食用として一般に知られているのは100種ほどと言われています。その他は食毒不明に分類されています。日本でも縄文時代から食べられていたようです。長い歴史の中で、無毒でも食用にならなかったキノコが沢山あります。勝手な想像ですが、「木味」から食用にならなかったと思います。

もう一つの見方として、「腐生菌」と「菌根菌」というグループがあります。

「腐生菌」の仲間で見近なもの、「シイタケ」などの一般に栽培されているキノコです。シイタケはシイタケ菌がコナラなどの原木を食べて（分解）育ちます。このような菌類は林内の落ち葉や枯れ枝、枯れ木などを分解して森の土壌を豊かにしてくれます。

「菌根菌」は樹木と共生しながら樹木を育てる菌類で、有名なものとしては「マツタケ」があります。このグループは菌類が樹木の根とつながり、菌が養分を集めて樹木に渡して、代わりに樹木が生産した養分をもらって生活します。そのため、生きているマツと共生するマツタケは人工的な栽培ができないと言われています。

腐生菌のシイタケも菌根菌のマツタケも食用キノコですが、腐生菌のニガクリタケは毒キノコです。同様に菌根菌のテングタケの仲間も毒キノコがたくさん含まれます。キノコはその役割によって有毒、無毒に分けられないのが難しいところですが、どちらのキノコのグループも森にとって大切な存在です。

写真の「シロテングタケ」は主にカシなどのブナ科の樹木と共生関係を結ぶ菌根菌で、木を育ててくれるキノコですが「猛毒」です。シロテングタケやドクツルタケなどのテングタケの仲間は、一般の毒キノコと毒のレベルが違います。下痢や腹痛、嘔吐などの症状のほか、食後数日で肝臓肥大など内臓の機能不全などで死に至ることもある猛毒です。不思議なことに同じ仲間のタマゴタケは無毒でとても美味しく食べることができます。

食べられるか食べられないかで見るとはならず、森の中での役割を考えながらキノコの観察をしてください。毒キノコや食毒不明のキノコでも美しいキノコが沢山あります。(杉野)



猛毒のシロテングタケ