

はじめに

山採りのキノコは味も香りも別格

今やスーパーの青果コーナーに行けば、1年365日、様々な種類の栽培キノコが手に入る時代。そんな現代日本であえて危険を冒しながらも自然界へ分け入り、野生環境に生えている天然キノコを自ら採取し、そして食べようとするのは一体なぜか。ただ単純においしいからですと答えると、知らない人は苦笑しながら言う。「それってキツイ山登りの後に山頂で食べるカップラーメンが、家で食べるのよりおいしく感じるアレでしょ？」と。

いやいや、そんなことを言うそこのあなたにこそ是非とも食べていただきたい。そして知っていただきたい。天然キノコの凄まじさ、もとい素晴らしさを。

数種の山採りキノコを鍋に入れ、あえて味付けは酒・醤油・塩のみでひと煮立ち。たったそれだけの一杯でも一口すすればご理解いただけるはずだ。味が違う。香りが違う。深みが違う。「なんだこれ、本当に私が知ってるあのキノコたちなの？」と目を丸くすることだろう。まして、それが自ら採取したものであったなら……。山頂で食べるカップラーメン効果も手伝って、もはや言葉になど表せない旨さとなるはずだ。

確かに自然界でのキノコ狩りには危険を伴う。毒キノコとの誤食問題、クマやイノシシといった危険生物との出会い、また滑落・遭難などもあり得る世界だ。けれど、そうした危険性は様々な知

識と経験と、そしてなにより常に初心を忘れない心構えで極力ゼロに近づけることはできる。

人類は人種・性別問わず、みな心の奥底に狩猟本能をもっていると思う。それが現代人であってもだ。いや、モノと情報に満ち溢れ、指先一つの簡単操作で部屋の前まで食べ物が届いてしまうようなこの現代だからこそ、秘めた本能を解放したがついている人が多いのではないだろうか。

この本はそんなあなたの背中を押すために書いた。採って楽しい&食べておいしいキノコ狩りライフ、その一助になれば幸いだ。

創業50年、山採りキノコ料理の店「ともん」

「山と川の幸 郷土料理ともん」は、1976年(昭和51年)埼玉県入間市にて開業した。初代店主・戸門秀雄(筆者の父)は当時24歳。趣味の溪流釣りを通じて各地を旅し、その過程で多くの名人と知り合い、山や川の知識を授かった。父の両親は当地で精米店と小さな定食屋を営んでいたが、家業を継ぐとなったタイミングで「それならば自分の好きな道を活かそう」と考えたらしい。

山河に分け入り自らの目と足で食材を探し、それを調理して提供する。季節々々の滋味と共に歩む「ともん」のスタイルは多くのお客様にご愛顧いただき、特に山菜やキノコのシーズンともなると全国各地からファンが集う。筆者の母である妻・みね子の支えもあって開店からはや50年。70代も半ばに差し掛かった父は今も変わらず現



キノコのカゴ盛り。



「ともん」秋のコース料理(一部抜粋)。前菜、煮しめ、天ぷら、キノコ鍋、マイタケとコウタケの炊き込みご飯など。

役で厨房に立ち、春の山菜や夏の野鮎、冬の寒雑魚、そしてなにより秋のキノコ狩りと楽しんでいる。

筆者である私・戸門剛は「ともん」の二代目。今や父以上に精力的に、春夏秋冬、山河を駆けずり回っている。駆けずり回り過ぎて、知り合う山ガールは母と同年代かそれ以上ばかりなのが悩みの種なのだが……。

初代も二代目も最初はキノコ狩りの素人

私がキノコや山菜採りの知識を得たのは主に前述の父からだ。「家族旅行＝山か川での食材調達」という家だったので、幼少の頃から父の後ろをついて歩き、遊びを通して溪流釣りや山菜採り、そしてキノコ狩りの技を学んだ。今では秋のキノコ最盛期ともなれば週3日ペースで山へと向かい、時には講師役としてキノコ狩りの指南なども行っている。やはりそれだけ早いうちから学ばないとキノコの世界は難しいのかな、と思うかもしれないが安心してほしい。言うまでもないことだが誰

もがみなスタート時点では素人だ。今ではその道の名人として知られた父も、埼玉県入間市という「奥山」とはとても言い難い環境で生まれ育った人である。長い時間をかけて各地の古老や先達と共に山を歩き、キノコの知識を学んだ。学びの世界に遅い早いはない。キノコ狩りをしてみたいな、と思ったのなら今はまさにチャンスだ。

……とはいえ、このインターネット社会では膨大な情報だけが錯綜していて初心者进行を惑わせる。だからこそ本書ではそんな初心者こそ知ってほしいキノコ狩りの始め方や必須知識をなるべくわかりやすく書いた。既にキノコ狩りに慣れた中・上級者にとっては「今さら？」と思うことも多いかもしれないが、ハッとする気づきも含まれているはずだ。また不作の年にも収穫を上げるための考え方など、一歩進んだ「ともん」ならではの秘伝も記させてもらった。手強い敵は増えそうだが、キノコ狩り愛好家はみな友であると思っている。強敵と書いて「とも」と呼ぶ類の。さあ、いざ共に、楽しいキノコ狩りの世界へ。



「ともん」外観。



いざ、キノコ狩りへ！



みんなで仲良くキノコ狩り。人生初マイタケの彼も嬉しそう。馬場撮影



収穫物と共に最後はニコパチで。家に着くまでがキノコ狩り、帰り道はくれぐれもお気を付けて。深谷撮影

目次

はじめに	1
山採りのキノコは味も香りも別格	1
創業50年、山採りキノコ料理の店「ともん」	1
初代も二代目も最初はキノコ狩りの素人	2

本書の使い方 8

第1章 本当は教えたくない、キノコ狩りの極意

誰でもキノコ狩り名人になれる	10
おいしいキノコは一握り、だから覚えられる	10
キノコは「木ノ子」、樹種で決まる	10
雑キノコが高級品、キノコ食文化の地方性	12
街中で天然マイタケに出会うことも	12
身近な里山や公園で採れる、おすすめ7種	13
ともん流 キノコの覚え方・見分け方	15
知っておきたいキノコの用語	15
傘・いぼ・傘裏・つば・柄・つぼ、キノコの形	16
食用キノコと毒キノコの違いに法則性はない	17
おいしいキノコの「時・場所・性状」を覚える	17
特徴が一つでも異なれば採らないという鉄則	18
わからないキノコはわからないと割り切る	18
キノコ狩りは足で稼ぐ、すべては歩くことから	20
まぎらわしい毒キノコ・ワースト5	21
毎年ニュースになるヤバイ奴	21
おいしいキノコの「そっくりさん」	21
昔セーフで今アウト？	22
種類を問わず生食・過食はアウト	22
優れた食用キノコが毒キノコ扱いに	23
キノコの発生を教えてくれるもの	24
気温と降水量で発生時期が変わる	24
現代の気象に合わせて山に入る	25
身近な植物の開花でキノコの発生予測	25
自分だけのキノコカレンダーを作る	26
コラム 温暖化でオオシロカラカサタケ北上中	27

ともん流 山の見方、木の見方	28
情報技術も活用して山を立体的に見る	28
尾根か谷か、北向きか南向きか	28
若木より老木、大きな台風の後年はチャンス	29
ナラ枯れでナラタケやナメコが大発生	31
コラム ナラ枯れと共に広がる猛毒カエンタケ	32
キノコと天気の深い関係	33
梅雨に秋キノコが出ると秋の発生が少ない	33
不作が一転、台風一過で一気に出ることも	33
少雨の年は谷筋、立ち枯れ、倒木を狙う	34
不作の年でもキノコは採れる	36
毒・不食キノコの多い年は可食キノコも豊作	36
豊作年は続かないが、不作年は続くことも	36
豊作年こそ多く歩き、情報を集める	36
不作年は過去の実績から場所を絞る	38
豊作年は遭難者が増える	38

第2章 知っておきたい、キノコ狩りの基礎知識

山に入るとき	40
入っていい山か否か	40
入山料を納めて入る場所も	41
地元民との付き合い方	42
服装と持ち物	44
必要なもの	44
あると便利なもの	46
山でのトラブル対策	47
道に迷ったとき	47
クマなどの動物	47
コラム 2025年の熊害とこれから	49
ハチやヘビなどの毒生物	51
天候の急変と晴天・雨天の注意点	52
滑落・怪我の処置	53
遭難時に備えて	54
登山届、家族に行き先を告げておく	54
車内に行き先を書き残しておく	54
携行食・飲み水・ライターを	54

遭難保険に加入しておく	54
民間ヘリ検索サービス「ココヘリ」	55
遭難ゼロ時代に？ 進化する衛星通信サービス	55

採取するとき	56
食毒判別の鉄則を守る	56
翌年以降を考えて採りきらない	56
石突きを現地に残す	58
腐った株は取り除く	58
環境を変えない	58
持ち帰るとき	60
種類ごとに小分けにする	60
背負いかゴとリュックの良し悪し	60
シダやササでキノコ同士の衝突を防ぐ	61
木の枝で背負いかゴの容量を増やす	61

帰宅した後	62
下処理は早く、命を無駄にせずいただく	62
虫が気になるキノコは「虫出し」	63
キノコを見直し、少しでも怪しいものは弾く	63
使えるアイテム——布巾、歯ブラシ、爪楊枝	63

素材を活かす料理のコツ	65
天ぷら／煮物／炒め物／焼き物	65
汁物(スープ、鍋物)／キノコおろし	66
キノコとアユの揚げだし／キノコ酢／キノコ入りモツ煮込み	67
コウタケとマイタケ、ヤマグリのかき込みご飯	68
コウタケ三種盛り／マイタケ燗酒／手作りピザ	68

簡単な保存方法	69
水煮	69
塩漬／冷凍	70
乾燥	72

誤食が疑われるときの対応	72
--------------	----

専門家や名人、仲間から学ぶ	73
各地の博物館、研究会、同好会の役割	73
仲間がいると楽しみも知識も増える	74

キノコ狩りに役立つ資格	76
菌類インストラクター／きのこソムリエ／きのこアドバイザー	76

第3章 厳選・おいしいキノコ70種

ブナ・ミズナラ林.....78

- 夏秋○ トンビマイタケ 78
- 夏秋○ ブナシメジ 79
- 秋○ ブナハリタケ 80
- 秋○ マイタケ 81
- 秋○ ヤマブシタケ 84
- 秋○ サングハリタケ 85
- 秋○ ムキタケ 86
- 秋冬 クリタケ 87
- 秋冬 ナメコ 88

雑木林.....91

- 春夏秋冬 キクラゲ 91
- 春夏秋冬 シイタケ 94
- 春夏秋冬 ヒラタケ 96
- 春夏○○ アミガサタケ 98
- 春夏○○ ハルシメジ(広義) 99
- 春夏秋○ ナラタケ(広義) 100
- 春夏秋○ マスタケ 102
- 夏秋○ アイタケ 104
- 夏秋○ ハタケシメジ 105
- 夏秋○ タマゴタケ 106
- 夏秋○ ヌメリスギタケ(モドキ) 108
- 夏秋○ シャカシメジ 109
- 夏秋○ カノシタ 110
- 秋○ サクラシメジ 111
- 秋○ ウラベニホテイシメジ 112
- 秋○ コウタケ 113
- 秋○ クリフウセンタケ 116
- 秋○ ホンシメジ 117
- 秋冬 チャナメツムタケ 118
- 秋冬 ムラサキシメジ 119
- 秋冬 エノキタケ 120

針葉樹林 121

- 夏○○ チチタケ 121
- 夏○○ ヤマドリタケ 122
- 夏○○ ハナビラタケ 124

- 夏秋○ アミタケ 125
- 夏秋○ ハツタケ 126
- 夏秋○ ニンギョウタケ 127
- 夏秋○ ハナイグチ 128
- 秋○ ショウゲンジ 129
- 秋○ クロカワ 130
- 秋○ ホウキタケ 131
- 秋○ マツタケ 132
- 秋○ アカモミタケ 134

第4章 まぎらわしい毒キノコ

- 春夏秋冬 ニガクリタケ 136
- 春夏○○ シャグマアミガサタケ 137
- 夏秋○ オオワライタケ 138
- 夏秋○ ドクヤマドリ 139
- 夏秋○ ベニテングタケ 140
- 夏秋○ クサウラベニタケ(広義) 142
- 夏秋○ ホウキタケの仲間(有毒・不食) 143
- 夏秋○ ツキヨタケ 144
- 秋○ カキシメジ(広義) 146
- 秋○ ウスムラサキシメジ 147
- 秋○ イッポンシメジ 148
- 秋○ ドクササコ 149
- 秋冬 コレラタケ 150

第5章 昔セーフで今アウトのキノコ

- 夏秋○ ナラタケモドキ 152
- 夏秋○ スギヒラタケ 153
- 秋○ オシロイシメジ 154

- あとがきに代えて 155
- キノコ名さくいん 156
- 参考文献 158
- 写真提供 158

*第3章の「厳選・おいしいキノコ70種」は、写真で紹介した食味のよい可食キノコの種数です。類似種・近縁種も含みます。



誰でもキノコ狩り名人になれる

●おいしいキノコは一握り、だから覚えられる

日本国内だけでも5000種以上あると言われているキノコ。しかし主に食用とされているのは、そのうちのおよそ100種という。それ以外のキノコは毒、不食(毒はないが食には向かない)、そして食毒不明つまり未だ判別ができていないキノコたちだ。5000のうち100と聞くと簡単に思えるが、それらとよく似てはいるものの毒、ないしは不食というキノコが数多く存在する。そのためキノコ狩りを始めたばかりの人間が約100の食菌をいきなり全部覚えたいというのは無謀というものだ。

まずは環境的にも見つけやすく、そしてなにより判別が容易な数種類から覚えるとよいだろう。そして翌シーズンにはまた数種、さらに翌シーズンはまた数種と、徐々に自分のレパートリーを増

やしていくことをおすすめしたい。そうした積み重ねを5年、10年と繰り返すうちに、あなたも間違いなくキノコ狩り名人になっているはずだ。

●キノコは「木ノ子」、樹種で決まる

キノコを漢字にすると茸と書くことが多いが、「木ノ子」という当て字の方がよりわかりやすい。読んで字のごとく樹木の子供。キノコの発生にはまず木があってこそ。つまり植生により発生するキノコの種類はほぼ決まる。

広葉樹を好むキノコであればマツ・スギ・ヒノキが主の植林山には生えないし、針葉樹を好むキノコであればブナ・ミズナラなどが主の広葉樹林には生えづらい。中にはキヌガサタケのように竹林を好んで発生するキノコなどもある。周囲になにもない平地から生えているキノコも、遠く離れた場所の大樹の根が作用していたり、地中の埋もれ木(材)が関係していたり……。キノコと樹木は、



日本国内でも数千種あるというキノコ。けれど、おいしいキノコは一握りだ。



アカマツ



アカマツと言えば高級キノコの代名詞マツタケが思い浮かぶ人も多いはず。渡辺撮影



スギ



スギなどの針葉樹に発生するニカワハリタケ。



カラマツ



カラマツ林を代表する食菌が、ジコボウやラクヨウの別名をもつハナイグチ。



モミ



晩秋のモミの樹下には色鮮やかなアカモミタケの姿が。



イチョウ



春、イチョウの樹下にはアミガサタケの仲間が発生する。馬場撮影



ブナ



ブナから発生するキノコと言えば、艶やかな粘液に覆われたナメコだ。



ミズナラ



ミズナラと相性がよいのが高級キノコの一角であるマイタケだ。



ヤマグリ



ナラの仲間と相性がよいクリタケだが、ヤマグリの木からも発生する。