

て「味が甘で性は温平、之を食べると身の動きを軽くし、九窮の働きを良くする」とあり、この頃には薬として認知され、奨励されていたことがうかがえます。

曹洞宗の宗祖・道元禪師が中国での修行談を基に著した『典座教訓』（二二三七）には、中国の典座（寺の食事係）と倭樵（日本産の椎茸）について問答した状況が書かれています。すなわちこの時期には日本から中国へ椎茸が輸出されていたのです。同時期の中国の文献『寶慶四明志』に記された日本からの輸入品目の中に椎茸が含まれ、倭樵についての問答を裏付けています。

● 椎茸の栽培方法

日本できのこ類の人工栽培が本格的に始まったのは江戸時代からです。一六九五年に人見必大が著した『本朝食鑑』には椎茸

きます。この場所を榎場といひます。

種菌は原木に含まれるトレハロース等の成分を栄養にし、気温が五度を越える春先を皮切りに一年余りかかって菌糸を成熟させます。この菌糸が凝集してきのこになります。原木の自然成分がきのこのおいしさや栄養素の元ですから、まず第一にいい原木を選ぶことが椎茸栽培のポイントとなります。椎茸は榎場で自然発生するため、その品質は気象等の自然条件に左右されます。同じ原木で発生したものでも低温続きの時期に出たものは肉厚に仕上がりが、気温が高くなってから発生したものは成長が早く、短期間で傘を開いてしまうので薄い肉に仕上がります。

乾し椎茸を作るには生椎茸を乾燥機に入れ、四十℃から六十五℃まで温度を上げ、椎茸に含まれる水分を十分の一度まで減らします。この過程でレンチニン酸に酵素



の栽培地が海西、山北、紀勢、参遠、駿甲とあり、宮崎安貞の『農業全書』（一六九六）にはきのこ類の解説と椎茸・木茸の栽培方法が記載されています。

椎茸は椎の木に生えていたのでその名が付けられましたが、人工栽培ではナラ、クヌギ、カシ、クリなどの原木を一カ月余り枯らし、一メートルの長さに切って種菌を植えつけます。そして風通しと排水がよく、直射日光が当たらない湿気の多い場所に置

が働き、レンチニオンという香りの成分が生成されます。乾し椎茸を水に戻すと高い香りと言みが出るのはそのためです。

● 椎茸の種類と栄養価

椎茸の種類は「冬茹」と「香信」の二種類に大きく分けられますが、この両者ともと同じもので、傘が五〜七分開き程度の肉厚のものが冬茹、それ以上に開いたのが香信です。日本では傘が薄くて広い香信が主流ですが、最近では冬茹の人氣が伸び、その中間の「香茹」という新種もお目見えしています。椎茸は古来より薬効ある食物として珍重されてきただけに、多くの栄養素を含んでいます。椎茸の組成成分はたんぱく質二十五%、アミノ酸二十七%、食物繊維やビタミンB類、ビタミンD2が豊富に含まれます。またコレステロールを下げる