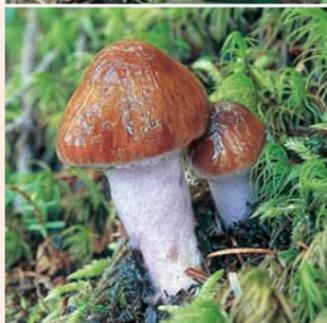


改訂 **これだけ覚えれば大丈夫**

安心キノコ100選

小山昇平 著

藤巻富雄 撮影
鈴木 進



ほおずき書籍



本扉写真

タマゴタケ

ヤマドリタケ

ヌメリ
ササタケ

チチタケ

はじめに

わが国、日本はすべてが海に囲まれ、また温暖で雨量も多く、国土の大半を山林で占められた緑ゆたかな国である。また北海道から沖縄まで南北に約2000キロと細長く、そこに生育する樹木は多種にわたる。したがってそれらの森林とともに生きるキノコも北方系から南方系までと多岐にわたり、その種類は狭い国土にかかわらず世界的に見ても膨大である。

では日本にどれだけのキノコが生えているのか。その数は正確ではないが3000種近くが今までに検索されている。だが未知種もまだ1000種以上が優にあるとされている。まだまだ山野には、名も知れないキノコが数多くあるということだ。ましてや食用か毒キノコかとなると、過半数のキノコがまだよく分かっていない。

山野には、通常食べれば食べられる無毒のキノコの数が多いが、かたいキノコ（サルノコシカケの仲間）を除いても、極端に苦いキノコ辛いキノコ、嫌な味やにおいのあるキノコ、また小さくて食べる対象にならないキノコなど、無毒でもすべてがおいしく食べられるわけではない。

キノコのおいしさは、魚や肉、野菜類にない味と独特の食感にある。洋の東西を問わず美味とされるキノコは、その国や地方の食文化、また個人の嗜好の違いがあっても、改めて数えてみれば100に満たないだろう。

そこで本誌は昔から日本で食べられている安全で、しかもおいしいキノコを選び、誰にでも分かるように取り上げてみた。初めてのキノコ狩りでも本誌に掲載されているキノコを採っていれば、まず安全である。

食べ方もそのキノコに合った調理の仕方を簡単ではあるが説明した。

また、食べられるキノコの下段に分かりやすく、間違いやすい毒キノコの特徴も写真とともに載せてある。

小山昇平

本書を利用されるにあたって
キノコの形態と用語図解

◆ 図鑑

春から秋に生えるキノコ 7	オオキツネタケ.....43
ナラタケ..... 8	アカヤマドリ.....44
キクラゲ.....10	カラマツベニハナイグチ.....45
ハナビラニカワタケ.....11	ウラグロニガイグチ.....46
クロハツ.....12	アミタケ.....47
ヌメリイグチ.....14	ハナイグチ.....48
ススケヤマドリタケ.....16	アカジコウ.....50
イロガワリ.....18	ヤマドリタケ.....51
シメジモドキ (ハルシメジ)19	ヤマドリタケモドキ.....52
アミガサタケ.....20	クギタケ.....54
ササクレヒトヨタケ.....21	フサクギタケ.....56
サケツバタケ.....22	ショウゲンジ.....57
夏から秋に生えるキノコ23	ツバアブラシメジ.....58
アイカワタケ.....24	カワムラフウセンタケ.....59
タモギタケ.....25	ガンタケ.....60
シイタケ.....26	タマゴタケ.....62
マツオウジ.....28	ハナビラタケ.....63
アイタケ.....29	アンズタケ.....64
カワリハツ.....30	カノシタ.....65
チチタケ.....32	ハラタケ.....66
ヌメリスギタケモドキ.....34	カラカサタケ.....68
ホテイシメジ.....35	ツチグリ.....70
スミゾメシメジ.....36	キッコウアワタケ.....72
ハタケシメジ.....37	オオイチョウタケ.....73
ウラベニホテイシメジ.....38	アカアザタケ.....74
キシメジ.....40	夏の終わりから秋に生えるキノコ75
コムラサキシメジ.....42	ホウキタケ.....76
	ウスムラサキホウキタケ.....78

ブナハリタケ	79	ホンシメジ	110
ニカワハリタケ	80	シャカシメジ	111
キノボリイグチ	81	ハエトリシメジ	112
ヤマイグチ	82	シロシメジ	113
キンチャマイグチ	83	シモフリシメジ	114
サクラシメジ	84	ムラサキシメジ	116
カクミノシメジ	85	ブナシメジ	118
マツタケ	86	アカモミタケ	119
アイシメジ	88	ムキタケ	120
フウセンタケモドキ	89	サンゴハリタケ	122
オオモミタケ	90	ヤマブシタケ	124
コウタケ	91	スギヒラタケ	125
ハツタケ	92	アミハナイグチ	126
キハツタケ	94	ナラタケモドキ	127
秋に生えるキノコ	95	クリタケ	128
マイタケ	96	クロカワ	130
スギタケ	98	キヌメリガサ	132
ヌメリスギタケ	100	コクリノカサ	134
チャナメツムタケ	102	オトメノカサ	135
ムレオオフウセンタケ	104	コガネタケ	136
ツバフウセンタケ	105	その他の季節に生えるキノコ	137
クリフウセンタケ(ニセアブラシメジ)	106	ヒラタケ	138
ツガタケ	107	エノキタケ	140
ヌメリササタケ	108	ナメコ	142
オシロイシメジ	109	ショウロ	144

資料

キノコの生える時期	146
キノコの味の別、味の特徴	146
生に近い食べ方は禁物	150
キノコにつく虫の処理	150
採ったキノコの処理と保存法	151
キノコ中毒	155
さくいん (50音順)	

長野県衛生公害研究所 衛生化学部長/医学博士 山浦由郎

本書を利用されるにあたって

1. 比較的手軽に採れる安全なキノコを選びました。
2. 生える時期の目安を次の5つに大別し、扉で区切りました。
(標高・寒暖の差・気候により時期に差が生じますのでご注意ください)
 - ①春から秋に生えるキノコ……………4月～11月ころ
 - ②夏から秋に生えるキノコ……………6月～11月ころ
 - ③夏の終わりから秋に生えるキノコ……………8月下旬～11月ころ
 - ④秋に生えるキノコ……………9月～11月ころ
 - ⑤その他の季節に生えるキノコ……………10月～3月ころ

表の見方

8月	9月	10月	11月
----	----	-----	-----

主に8月下旬から11月中旬
まで生える

8月	9月	10月	11月
----	----	-----	-----

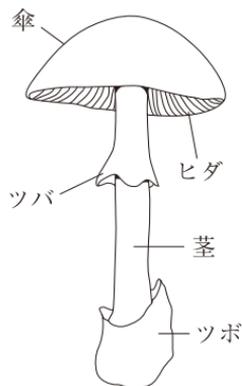
主に8月から11月いっぱい
にかけて生え、とくに9月
中旬から11月上旬に生える

3. 生える場所は大きく分けて次の5つに大別しました。
 - ①広葉樹林 ……………ミズナラ・コナラ・クヌギ・シラカンバ・ブナ
などの林
 - ②針葉樹林 ……………マツ・カラマツ・スギなどの林
 - ③混成林 ……………広葉樹と針葉樹などが入り交じった林
 - ④高山性針葉樹林 ……………シラビソ・コメツガなどの林
 - ⑤その他……………草地・畑地・竹林・林道端・
果樹園など

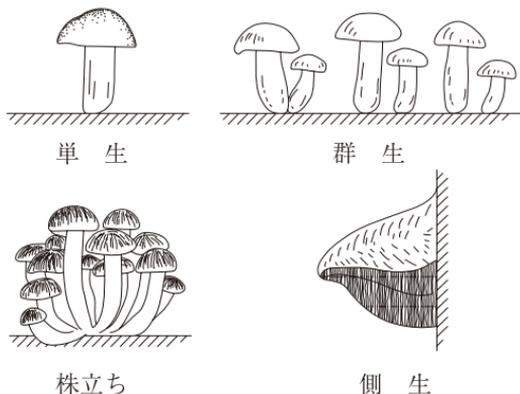
4. 各キノコに合った調理法を掲載しました。
5. 類似の可食キノコは青ワクで写真を掲載しました。
6. 類似の毒キノコは赤ワクで写真を掲載しました。

キノコの形態と用語図解

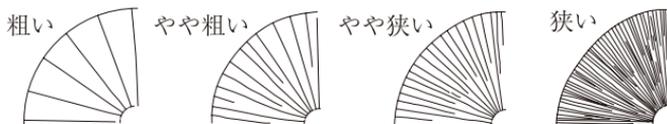
◆各部の名称



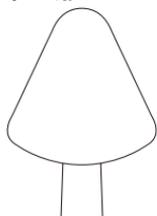
◆キノコの出方



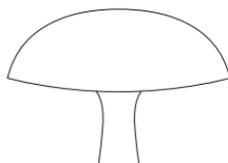
◆傘裏面のヒダの疎密



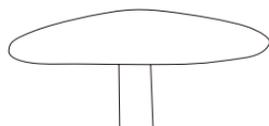
◆傘の形



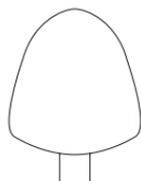
円錐形



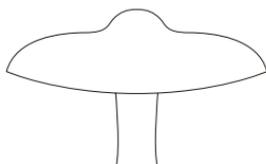
まんじゅう形 (丸山形)



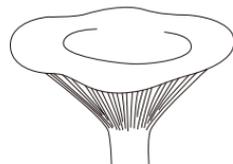
平ら



鐘形



中高の平ら



じょうご形



ナラタケ ナラタケ属

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月



倒木、切り株や立ち枯れの木の上か、その付近の地上。

特徴 傘 径3～12cm、丸山形からほぼ平らになり、微鱗片のある中央はややくぼむ。表面は帯黄色～黄褐色～暗褐色で縁に条線がある。裏面のヒダは白色でやや狭い。柄 長さ4～15cm、太さ0.5～1cm、淡黄色～黄褐色で下部はやや膨らみ、淡い黒色になるものが多く、肉質は繊維状で白色～黄色の膜質のツバがある。内部は中空。

メモ これはヤマドリタケモドキなどにも言えるが、従来は上記の特徴に合うこの仲間をすべてナラタケとしていたが、最近ナラタケ、オニナラタケ、クロゲナラタケなど6種くらいに分けられた。10種近くはあるとの説もある。春の芽吹きどき、倒木に発生する傘±5cm、5柄±4cm、黄褐色の種から始まり、晩秋までさまざまなナラタケ（正確には仲間）が発生する。煮こぼすとぬめりが出て黒色になるのも特徴だが、味はよい。だが生食に近い食べ方をすると胃腸系の中毒を起こすことがあるので注意する。食べ過ぎないこと。

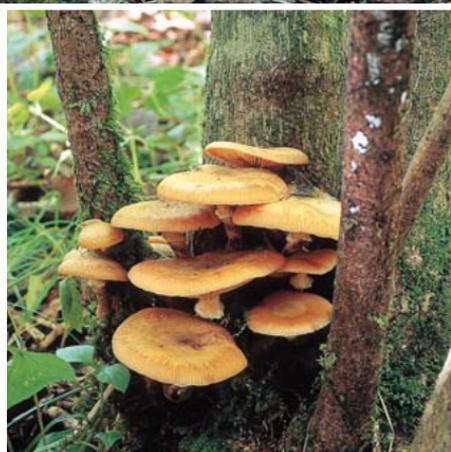
食べ方 佃煮 芋類などの煮付け 軽くゆでこぼしてぬめりを取ってキノコ飯 うどんやけんちん汁などの汁物

保存方法 塩蔵 乾燥 冷凍は不可（ただし佃煮にしたものは可）



ナラタケ

注意 柄は繊維質で消化が悪いため、成長したものは下部を切り落とす。



ナラタケ

オニナラタケ (可食)



ヌメリイグチ

ヌメリイグチ属

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月



マツ林。トウヒやモミ林にも見られる。

特徴 傘 径5～12cm、まんじゅう形、表面は暗赤褐色で湿時は強い粘性がある。裏面の孔口は初め白色の被膜に覆われているが、小さくレモン色。

柄 長さ3～5cm、太さ1～1.5cm、表面は淡い黄色で帯褐色の小さな粒子を付着させ、上部に被膜の名残のツバがある。内部充実。

メモ 山菜の時期から秋まで発生するが、秋に多い。菌切れは抜群だが、その分消化が悪いので食べ過ぎないこと。

食べ方 味噌汁 うどん 味噌漬け 炒め物 ホイル焼き 大根のおろし和え

保存方法 塩蔵





ヌメリイグチ

似た毒キノコ 同じマツ林に生えるもので数本食べても下痢をするチチアワタケがある。だが食して下痢をした人が多い地方と下痢をしない地方がある。風土や土壌の違いか、酷似する別種なのかまだ分からないが、下痢をした報告例が多いのも確かだ。



チチアワタケ（毒） 若いとき傘の裏面の管孔から黄色～不透明な水液が出る。また柄にツバは無い。大きさも一回り小さい



アンズタケ

アンズタケ属

6月 7月 8月 9月 10月 11月



樹種を問わず林内の地上。

特徴 全体が明るい黄色。傘 径3～6cm、ややじょうご～不規則な円状で縁は波状、表面は平滑でぬめりはない。肉は淡黄色で柔軟。裏面のヒダはしわ状で垂生ぎみに柄につながる。柄 長さ3～8cm、太さ0.5～1.5cm、内部は充実する。

メモ 夏の盛りに発生し、土用茸の異名を持つ。色彩もにおいもアンズに似ている。欧米では人気のあるキノコだ。ややかための肉質だが、味にくせはない。

食べ方 炒め物 椀だね てんぷら 煮こぼしてオリーブ油漬けや酢漬け

保存方法 乾燥 酢漬け



近縁のコナカブリアンズタケ(可食)
(*Cantharellus ferruginascens*) は傘に白色の取れにくい粉が一面に付着している



カノシタ カノシタ属

6月	7月	8月	9月	10月	11月
----	----	----	----	-----	-----

 林内の地上（とくに好む木なし）。

特徴 傘 径3～10cm、ほぼ円形で不規則に隆起し偏平。全体に卵の黄身色で、下面は±0.4cmのもろい針状。柄にやや垂生する。柄 長さ2～5cm、太さ0.6～1.2cmで中心より偏在し、内部はほぼ充実。

メモ 仲間に、普通に見られる全体が白いシロカノシタがある。また、白色で針葉樹林に多い傘が2～3cmのヒメハリタケモドキも多く見られるが、食べ方は同じ。

食べ方 油で炒めてキノコ飯

佃煮 てんぷら

注意 本種の仲間は裏面の針がもろく、汁物にするとキノコについたウジが浮かんだように見えるから注意する。





ハラタケ

ハラタケ属

6月 7月 8月 9月 10月 11月



各種林内の地上、路傍などの草地。

特徴 傘 径5～10cm、半球形からほぼ平らに開く。表面は幼時期緑は内に巻き白色、のちに黄～赤みを帯びる。裏面のヒダは狭く、白色からピンク色になり、のちに黒褐色に変化する。柄 長さ6～10cm、太さ1～1.5cm、表面は白色で上部に膜質白色の大きなツバがあり、内部は初め充実するが、のちにやや中空。

メモ 栽培種のマッシュルーム（ツクリタケ）の仲間、近縁種にシロオオハラタケ（可食）や根元の膨らむウスキモリノカサ（可食）がある。共にくせはないが味が淡泊。食べごろはヒダがピンク色のときまで。共通して柄は根元にツボが無く、ヒダは白色～ピンク色、のちに黒褐色。傷つけるとハラタケはやや



ウスキモリノカサ（可食）ハラタケ属には亞がない



シロオオハラタケ(可食)

赤くなる。オオハラタケ、ウスキモリノカサは淡い黄色になる。

食べ方 和え物 佃煮 煮物

似た毒キノコ 同じく全体が白色で猛毒のドクツルタケやシロタマゴテンゲタケはヒダが白色のまま変化せず、柄の根元に大きな白色膜質の袋がある。



ドクツルタケ(猛毒)は根元にツボがあり、全体が純白色のまま(左)。右は開いたもの



ホウキタケ ホウキタケ属

8月

9月

10月

11月



とくにコメツガ、シラビソ、マツなどの林内地上。

特徴 高さ10~20cm、ほぼ白色の根元は2~6cmと太く内部は充実し、上部はさんご状になり無数に分枝して細まる。先端は淡紅色~淡紫赤色。

メモ 毎年同じ所に発生し、普通1つの太い根元から分枝するが、1~2cmの数本から分枝することもままある。味も歯切れもよい一級品。ただ古くなると苦味が出てくる。

食べ方 キノコ飯 ホイル焼き
太い柄はオイル焼き 細い枝は炒め物 澄まし汁 佃煮 鍋物
保存方法 塩蔵 酢漬け 乾燥





ホウキタケ

似た毒キノコ 毒性の強くないハナホウキタケがある。根元は白色だが上は橙紅色～くすんだ桃色で、先端は淡い黄色。ハナホウキタケは数本の根元から無数に分枝する。



ハナホウキタケ(毒) 先端の黄色は古くなると退色して分からない(右)



マイタケ マイタケ属

9月

10月



ミズナラやクリなどの古木の根元や付近。また切り株やその付近。

特徴 傘 径2～5cmのへら形～扇形～しゃもじ形で、肉は±0.3cmと厚い。表面はほぼ黒褐色でのちに淡く退色し、放射状の繊維紋がある。裏面のヒダは柄に垂生し、孔口は小さくて白色。柄 3～6cmで白色偏平。基部から無数に分枝している。

メモ ときに一株が径50cmにもなる。においは強く、味、菌切れは抜群だ。一時里山に見られなかったが最近はまだ見られるように。どんな食べ方にも合う。

食べ方 何にでも合うが、とくにキノコ飯 鍋物 汁物 てんぷら 炒め物

保存方法 塩蔵 ボイル 乾燥



ミズナラの活木に発生



マイタケ ミズナラの枯れた大木の根元に発生



豆板醤のマイタケスープ

* 豆板醤のマイタケスープの作り方
①固形スープに豆板醤(キムチの素でもよい)を入れて、塩か薄口しょうゆで好みの味にする。②適当な大きさに切ったキノコと皮付きの鶏肉を、塩とコショウで炒め、①に加えて煮上げる。

スープに溶き卵を入れてもおいしい。また、スープはたっぷりにするとよい。

秋



ヒラタケ

ヒラタケ属

10月 11月 12月 1月 2月



おもに広葉樹の倒木
や枯れ木、切り株上。

特徴 傘 径5～20cm、ややまんじゅう形から半円形に開き、ときにくぼむ。表面は青みがかった黒色で、のちに灰色～淡黄褐色になる。裏面のヒダは柄に垂生し、ほぼ白色で、初め狭いがのちにやや粗くなる。柄 短く、ときには無い。

メモ ムキタケもそうだが、基物(倒れ木など)が大きいと比例して大きく成長する。家庭でも栽培が容易にできる。味はやや淡泊。

食べ方 バター炒め ホイル焼き 炒め物 佃煮 肉厚のものはキムチか味噌漬け

保存方法 塩蔵 ボイル



ヒラタケの幼菌



ヒラタケ (上下)



傘の色が白っぽい近縁のウスヒラタケ (可食) は、春の終わりから秋にかけて発生し、肉が薄く形も小さい

似た毒キノコ ツキヨタケ (P27・121参照)。



ツキヨタケ (猛毒)

著者紹介 日本菌学会会員 小山昇平

1932（昭和7）年長野県北佐久郡北御牧村に生まれる。幼時より母親に連れられ山野に親しんで以来60余年。その間日本菌学会会員となり、今関六也、本郷次雄両氏（共に日本菌学会会長を歴任）の薫陶を受ける。

1977（昭和52）年「くさびら会」を創立、キノコ中毒防止活動を行い現在に至る。著書に『楽しいきのこ狩り』（企画室）、『信州きのこ百科』（信濃毎日新聞社）、『日本の毒キノコ150種』（ほおずき書籍）、『信州のきのこ』（信濃毎日新聞社）、『山採りキノコのかんたん料理』（ほおずき書籍）、『毒きのこ・絶品きのこ狂騒記』（講談社）ほか共著多数。自称キノコ万年軍曹。

現住所 〒384-0032 小諸市古城 1-2-3

キノコ写真撮影 藤巻富雄 鈴木 進 小山昇平
料理写真撮影 丸山興一

改訂 安心キノコ100選 —これだけ覚えれば大丈夫—

2005年8月27日 第三刷発行

著者 小山 昇平

©2005 by Shōhei Koyama

発行者 木戸 一雄

発行所 ほおずき書籍株式会社
〒381-0012 長野市柳原2133-5
電話 (026) 244-0235(代)

e-mail hoozuki@hoozuki.co.jp

web <http://www.hoozuki.co.jp/>

発売元 株式会社 星雲社
〒112-0012 東京都文京区大塚3-21-10
電話 (03) 3947-1021

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

ご注意！



暑い車内などに放置するのはおやめください。
熱により製本が傷んでしまうことがあります。