



ちょっと勉強室

139

平成21年3月

今回のテーマは マッシュルーム



(1) 基礎知識

学校給食の洋食メニューに欠かせない食材の一つにマッシュルームがあります。担子菌門ハラタケ科ハラタケ属のキノコを栽培用品種として改良したもので、学名 *Agaricus bisporus*、別名ハラタケ、ツクリタケ、セイヨウマツタケなどといわれ、フランス語は Champignon (シャンピニオン) です。もともと「マッシュルーム」とは英語で、食用になるキノコのことをいいますが、日本でマッシュルームという表記のキノコをいいます。

全体が白色から淡褐色で傘は直径5～12cm、柄(足)は4～9cmの大きさで、傘は初めほぼ球形から、その後、平らに開きます。肉は白色ですが、切ると切り口が赤く変色しますので生で食するときは酢やレモン汁などで色止めします。ヒダは初めピンク色から後に褐色となります。栽培品なので1年中出回りますが、4～6月と9～11月頃が旬といわれています。香気はあまり無く、多くのキノコのうま味成分となっているグアニル酸の含量はやや少ないですが、各種アミノ酸、特にグルタミン酸を多量に含むので味が良いです。生鮮品は保存性が低いので、多くは水煮の瓶詰めや缶詰に加工されます。

品種は4つに大別され、ホワイト種、オフホワイト種、クリーム種、ブラウン種があります。ホワイト種はなめらかで純白の外観が美しいため、生鮮流通品として好まれ、低温でも育ちやすいので世界で最も多く栽培されています。オフホワイト種はやや灰色がかかった白色である他は性質がホワイト種に近いです。クリーム種は淡褐色の中型で加工用として好まれます。ブラウン種は褐色の大型で収穫量も多いです。味は濃く香気も富んでいます。肉質が緻密で加工による収縮が少ないので、加工用に好まれますが、汚れや傷による変色も目立たないので、生鮮流通品としても好まれます。

(2) 栽培キノコ

古代ギリシア、古代ローマの時代に馬厩肥などに自然発生していた野生のマッシュルームは神様の食べ物として尊ばれており、湿り気のある豊かな土壌へ春秋の冷たい降雨の後に生えることから、貴重な食材とされていたようです。17世紀パリ近郊でメロンの温床から自然発生したマッシュルームが発見され、その後洞窟での周年栽培に成功し、1893年にフランスのパスツール研究所のコンスタンタルとマトルショーの2人によって純粋培養法が確立したといわれています。ヨーロッパ各地に普及し、近年では世界中で食べられるようになり世界トップの栽培キノコとなりました。日本には明治初期に入って以来、新宿御苑で試験栽培されたのが最初といわれていますが、本格的に栽培されるようになったのは大正時代になってからです。森本彦三郎氏がアメリカで栽培技術を学びさらにヨーロッパで科学的な最新知識を身に付けて、1921年(大正10年)に帰国後、日本で初めてマッシュルーム栽培に成功し、西洋マツタケの名で種菌を販売し栽培の技術指導も行いました。缶詰や瓶詰め等の加工用が主で、アメリカ等へ輸出されていた時期もありましたが、栽培に必要な馬厩肥の産量の減少に伴い生産量も次第に減少し、現在は生鮮品として出回るものが主体となっています。栽培のための培地は馬厩肥のみならず、稲藁、トウモロコシ穂軸粉、大豆粕、米糠、ビール粕、牛厩肥など家畜厩肥や食品加工産業の廃棄物を有効利用して発展しています。



(3) 栄養価と効能

水分が90%以上含まれ、特徴的な栄養素は特に見当たりませんが、カリウム、ビタミンB2、ナイアシンがやや多く含まれ、エルゴステロール(ビタミンD2の前駆体)を含みます。

腸内細菌叢を整えることにより、俗に「体臭や口臭を改善する」「慢性腎不全の進行を阻止する」といわれていますが、ヒトでの有効性について信頼できるデータはまだありません。今年2月に公正取引委員会により、「シャンピニオンエキス(マッシュルームから抽出した成分を粉末等にしたもの)」と称する成分を使用して口臭、体臭及び便臭を消す効果を標榜する商品の製造業者7社に対して、対象商品に係る表示(口臭、体臭及び便臭を消す等々)について排除命令が行われました。効果をうたった表示に対して裏づけとなる合理的な根拠を示す資料が認められなかったことによります。