



ちょっと勉強室

No.228

平成29年 2月

今回のテーマは キクラゲ

(1) 基礎知識

料理の脇役だけど、入っているとなんとなくうれしい「キクラゲ」は、キクラゲ目キクラゲ科キクラゲ属のキノコです。春から秋にかけて、広葉樹のニフトコ、ケヤキなどの倒木や枯枝に発生します。主に中国、日本、韓国などの東アジアで食用とされます。

学名 *Auricularia auricula-judae* で、「ユダの耳」という意味があります。これは、ユダが首を吊ったニフトコの木から生えたキノコだという伝承に基づいています。英語でも同様に「ユダヤ人の耳」を意味する *Jew's ear* といいます。ヨーロッパでは、この伝承が理由であまり食用とされません。日本語では漢名「木耳」「木蛾」で、木に生えるクラゲのような食感の食材という意味があるそうです。他に、沖縄本島では「みみぐい」、鹿児島県沖永良部島の「みんぐそ」、奄美大島「みんぐり」、大分県西臼杵郡「みみなば」などの地方名がありますが、何れも自生するアラゲキクラゲを耳と関連付けて呼んでいます。外国では、ベトナム語「ナムメオ」は猫のキノコを意味します。フィリピンのタガログ語では *taingang daga* と呼び、ネズミの耳を意味します。インドネシア語では、種に関係なくキクラゲ全体を *jamur kuping hitam* (黒いキクラゲ) と呼び、朝鮮語では木耳を朝鮮音で読んだ *모기* (モギ) といいます。

形は不規則で、円盤状、耳状など変化に富みます。背面の一具が古木に付着し、子実体はゼリー質でやや半透明、背面は粗毛で白く、表面は暗褐色で滑らかです。搬送すると小さく縮み、湿ると元に戻ります。生の状態では脆く破れやすいですが、火を通すとクラゲのような食感になります。

(2) 種類

キクラゲ類は外観が類似した有毒キノコが少なく、食感も良いため、古来から食用菌をして利用されています。一般にキクラゲといえば、黒いキクラゲを思い浮かべることが多いですが、白いキクラゲも含まれます。

キクラゲ科キクラゲ属

代表的なものはアラゲキクラゲ。初夏から晩秋に、様々な広葉樹の倒木・切株・立ち枯れ木などに群生する。生きた樹木の枝枯れ部などに発生することもあり、温暖な地域では、降雨に恵まれれば冬にも発生がみられる。



生は帯紫褐色～帯赤褐色で光沢があるが、乾燥すると黒っぽくなり、十分に成熟すると白粉を生じる。

シロキクラゲ科シロキクラゲ属

主に日本と中国で食用とされる。春から秋にかけて広葉樹倒木や枯枝に発生する。形は不規則で、花びら状と表される。子実体はゼリー質で



白く、半透明。キクラゲ同様、乾燥すると小さく縮み、湿ると元に戻る。中国では「銀耳」と呼ばれて栽培され、乾燥品が出回っている。主にデザートなどにされる一方、中国の楊貴妃が美しさを維持するために食べたといわれている。また、不老長寿の薬として珍重されている。

(3) 栄養価

日本食品標準成分表 2015 版によると、アラゲキクラゲ(裏白)、キクラゲ、シロキクラゲが掲載されています。それぞれで違いがありますが、乾燥品では、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンDの含有量が目立ちます。特に、キクラゲの鉄は多く、利用に期待出来そうです。ビタミンDも多く含まれます。

薬膳としての効能は、黒キクラゲでは、血を補う効果が高く、血の巡りを良くする働きがあり貧血に効果的とされ、白キクラゲは、肺の働きを良くし皮膚の乾燥や便秘を改善、空咳、咽の渇きに有効で、美肌に効果的とされています。