

## そのキノコ、本当に食べて大丈夫ですか？

### ● キノコとは、どのような生物なのか

キノコとはカビや酵母と同じ菌類の仲間。推定される地球上の菌類の種数は300万種以上とされています。このうち、名前がついているのはたったの12万種程度。つまり、身近なところに生えているキノコでも、名前がわかるのはほんの一部で、食べられるか毒かさえも不明なキノコの方が多いのです。

### ● 毒キノコ中毒をなくすために

あらゆるキノコで使える、簡単に毒キノコと食用キノコを識別する方法は存在しません。「○○なキノコは食べられる・食べられない」という言説は、全て迷信と考えるべきです。そのキノコがしっかり種名まで特定できて、ようやく食毒の判断ができるようになります。

食べてよいのは、確実に種名が特定できた食用キノコだけです。

# ツキヨタケ(毒)とヒラタケ、ムキタケ の見分け方

ツキヨタケ

毒

柄の断面には  
黒っぽいシミがある



出っぱり(つば)  
がある

ヒラタケ

食

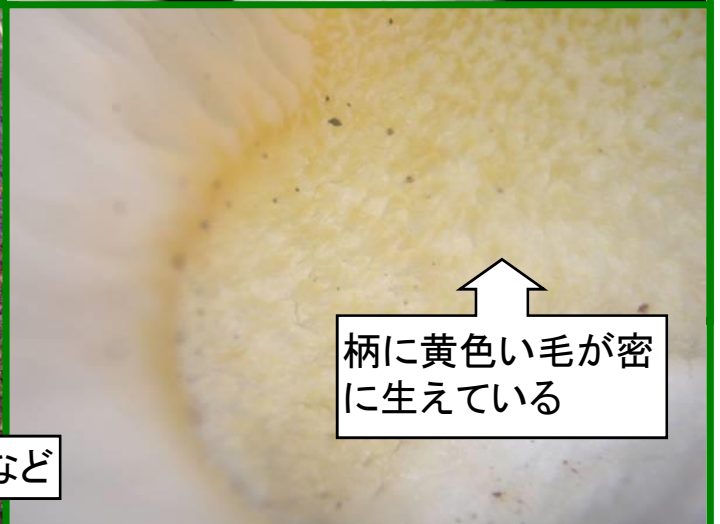
柄に白い毛が  
密に生えている



ムキタケ

食

柄に黄色い毛が密  
に生えている



かさの色の変異が大きく、緑や紫、黄色など

ツキヨタケは中毒件数1, 2位を争う毒キノコです。栃木県でも山地帯を中心に良く見られます。ヒラタケ、ムキタケともにツキヨタケと同じような場所に生えます。

ヒラタケやムキタケを利用する際は、柄の内側に黒いシミがないこと、柄とひだの間にでっぱりがないことを確認しましょう。



# スギヒラタケ(毒)と ウスヒラタケ

## の見分け方

### スギヒラタケ

毒



### ウスヒラタケ

食



スギヒラタケは、従来食用きのことして親しまれてきました。しかし、2004年に新潟県を中心に約60名が中毒症状を発症し、腎臓機能に障害をもつ方を中心に19名が死亡しました。最近の図鑑では、スギヒラタケは毒キノコとして掲載されていますが、2004年以前の図鑑の場合、食用として掲載されている可能性が高いです。このようなことから、図鑑を参考にキノコの食毒を調べる際には、最新の図鑑を参考にするよう心がけることが重要です。

なお、栃木県ではスギヒラタケによる中毒事故は起きていませんが、スギ林などで普通に見られる種類ですので、注意しましょう。



# ドクツルタケ(毒)とシロオオハラタケ の見分け方

## ドクツルタケ

毒



## シロオオハラタケ

食



白い食キノコにはシロオオハラタケのほかにシロマツタケモドキなどがあります。シロオオハラタケおよび近縁のハラタケ類はひだが黒褐色をおびるので、必ずひだの色を確認してください。シロマツタケモドキにはつぼがありませんからつぼの有無を確認してください。しかし、ドクツルタケのつぼは落ちてしまい、つぼもとれてしまうことがあるので注意してください。

ドクツルタケの他にも、アケボノドクツルタケ、シロタマゴテングタケなど、白色・つば・つぼが特徴の致死的な毒キノコは複数あります。間違えると取り返しのつかないことになるので、白色でつばがあるキノコは食べない方が無難です。



# ニガクリタケ(毒)とクリタケ の見分け方

ニガクリタケ

毒



若いと明るい黄色

成熟するとオリーブ色を帯びる



クリタケ

食



この白いささくれが  
鱗片



成熟したニガクリタケは、オリーブ色の孢子により、ひだやかさがオリーブ色を帯びます。特にひだの色に注意すればクリタケと間違えることは無いでしょう。また、ニガクリタケは強い苦味をもちます。毒キノコを誤って調理し食べてしまった場合は、少しでも苦味などの違和感を感じたら食べることをやめ、診療を受けましょう。早めの判断が功を奏し、胃洗浄で重篤な症状に至らずに済んだ事例もあります。



# クサウラベニタケ(毒)と ウラベニホテイシメジ の見分け方

## クサウラベニタケ

毒



柄の中は中空



## ウラベニホテイシメジ

食



かさに指で押したような  
シミがある

柄の中は  
つまっている



クサウラベニタケは初夏から秋まで長い期間発生します。形も様々で、ときには大きくて柄も太く、ウラベニホテイシメジそっくりなものもあります。最近では、クサウラベニタケとされてきた種が数種類に分かれることが分かっており、ウラベニホテイシメジに類似する毒キノコが複数種存在すると考えられます。ウラベニホテイシメジを同定する際は、かさのシミが最もわかりやすい特徴とされますが、不明瞭な場合もあります。クサウラベニタケは「名人泣かせ」の地方名をもつほどに、専門家でも同定を誤る事があるキノコです。自信がない毒キノコは食べないことが鉄則です。