

森の達人が指南する山歩き 秋の味覚「きのこ」を楽しむ

60年以上にわたり森林を守る活動を続ける、神奈川県相模原市の「株式会社高橋林業」。代表の高橋正二さんは、日本の森林を深く愛し、生息する植物群について深い見識を持っています。今回は、高橋さんに秋の山歩きの楽しみ「きのこ狩り」を安全に楽しむ心構えを伺いました。



株式会社高橋林業
代表取締役 高橋正二さん
神奈川県出身。山梨県庁退職後、森林組合の参事を勤め、林業経営の知識を深める。49歳で独立し、「株式会社高橋林業」を設立。

木々が鮮やかに色づき、豊かに実を結ぶ秋。山や森をのんびり歩くのは何にも代えがたい楽しみです。そして実りの秋は「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を楽しむことも忘れるわけにはいきません。秋の味覚の一つとして「きのこ」があります。様々な料理を彩り、豊かな風味、柔らかな食感がたまらない山の幸。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で低カロリー、ヘルシーな食材でもありません。山、森林を深く愛する高橋さんは「きのこは山が生む宝物」と語ります。

きた根から栄養をもらい、また菌糸を通して土壌を豊かにする、山の健康に不可欠な大切な生き物です」

しかし、ここで注意しておきたいのが、毒性を持つきのこの存在です。毎年多くの方が、山で採った野生のきのこを食べたことが原因で、深刻な食中毒に陥り、命に係わる事故になることも珍しくありません。そこで、高橋さんに「きのこ狩り」ではどのようなことを心がければよいのか伺いました。

「食べられそうに見えるきのこにも危険があります。広く食べられている『タマゴタケ』によく似た『タマゴタケモドキ』、食用の『チャナメツムタケ』に似て、いかにもおいしそうに見えた目の『カキシメジ』などを食べたことによ

る被害は尽きません。食べられるきのこに似た毒きのこの存在について警戒心を持つこと、自分の知識を過信せず、少しでも疑問を持ったなら専門家に相談することを心がけてください。また、きのこの種類は非常に多く、未だ完全に解明されていない種類もまだまだたくさんあります。ですから、種類が特定できないきのこを口にしないことも大切です」。

きのこ狩りは、豊かな森と多様な生物群を持つ日本の秋を楽しむ醍醐味ですが、それは安心・安全を確保しているからこそ。秋の味覚を存分に楽しむため、正しい知識をもって山に赴きたいものです。

「日本の国土の約7割は森林。森林は環境保全、土壌保全、大気浄化などの大切な役割を担っています。その中できのこは、国内に約4千種が生息しており、枯れ木や生

きた根から栄養をもらい、また菌糸を通して土壌を豊かにする、山の健康に不可欠な大切な生き物です」