

8) きのご類

きのご類の全般に通じる主な事項は、次のとおりである。

- ① 菌根菌の「まつたけ」は人工栽培できないため、天然物を収載し、菌根菌の「ほんしめじ」及び腐生菌の「はたけしめじ」は人工栽培が可能であるが、生産者が少ないため、栽培品及び天然物を収載し、それ以外のきのごはすべて栽培品を収載した。

栽培方法はきのごの種類によって異なり、「しいたけ」は原木栽培又は菌床栽培によって生産され、「えのきたけ」、「くろあわびたけ」、「はたけしめじ」、「ぶなしめじ」、「たもぎたけ」、「なめこ」、「ぬめりすぎたけ」、「うすひらたけ」、「エリンギ」、「ひらたけ」、「まいたけ」及び「やなぎまつたけ」はいずれも菌床栽培によって生産されている。「マッシュルーム」はイネのわら等を使ったコンポスト（堆肥）によって栽培されている。

- ② 調理した食品は「ゆで」、「焼き」及び「油いため」を収載し、調理する前の食品（生又は乾）と同一の試料を用いて調理し、分析した。各食品の調理方法の概要を表16に示した。
- ③ ビタミンDについて、これまでの分析方法による成分値は試料に由来する妨害成分の影響による誤値であったことより、分析方法を変更し、既収載の食品の再分析を行い（「まつたけ」を除く）、分析値（2015）に基づき成分値を決定した。「しいたけ」のビタミンD量は、栽培環境中の紫外線量に影響されること¹⁾、他のきのごにおいても同様な傾向があることより²⁾、空調施設由来でない試料は同一食品でも試料間のバラツキが大きい場合があった。
- ④ 文中の「分析値」及び「分析値（2015）」については、第3章冒頭の「食品群全般に通じる事項」を参照されたい。

以下、食品ごとに成分値に関する主な留意点について述べる。

えのきたけ<榎茸>

- 08001 生
- 08002 ゆで
- 08037 油いため
- 08003 味付け瓶詰

「えのきたけ」は、エノキタケ属に属し、古くから食用にされてきたきのごである。ぬめりがあることから、なめたけ（滑茸）とも呼ばれ、味付け瓶詰めで商品名として「なめたけ」としてることが多い。野外では、晩秋から春にかけて、エノキ、ナラ等の切株や倒木に発生し、傘は黄褐色から茶褐色で粘性があり、柄は黄褐色から暗褐色である。市販されているものは、傘が小さく柄が長い、もやし状のもので、とうもろこしの芯であるコーンコブあるいはおがこに米ぬか等を混ぜた培地で栽培される菌床栽培品である。傘、柄の色は白色系がほとんどであるが、一部野性種に近い褐色系も販売されている。成分値は、「生」は分析値、「ゆで」は分析値、四訂成分表成分値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」のビタミンDと、「ゆで」のセレン、モリブデン、ピオチン及びビタミンDの再分析を行い、「生」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。新たに収載した「油いため」の成分値は、調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。「味付け瓶詰」の成分値は、市販品の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。なお、セレン、モ

リブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。また、エネルギー換算係数を変更して、エネルギーを再計算した。

（きくらげ類）

－あらげきくらげ

－08004 乾

－08005 ゆで

－08038 油いため

－きくらげ

－08006 乾

－08007 ゆで

－しろきくらげ

－08008 乾

－08009 ゆで

（きくらげ類）は、キクラゲ属に属する「あらげきくらげ」及び「きくらげ」と、シロキクラゲ属に属する「しろきくらげ」に大別される。温帯から熱帯に分布しており、我が国では、夏から秋にかけて各種広葉樹の倒木に群生する。市場に流通しているものの大半は、中国、台湾からの輸入品で、国産品はごくわずかに「あらげきくらげ」を栽培しているにすぎない。

「あらげきくらげ」は、肉質が厚く、背面が毛ば立っているため、灰褐色に見え、裏白きくらげとも呼ばれている。「乾」の成分値は、中国産、台湾産あるいは国産の試料の分析値に基づき決定した。「ゆで」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「乾」のビタミンDと、「ゆで」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「乾」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。新たに収載した「油いため」の成分値は、調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「乾」の成分値に基づき決定した。

「きくらげ」は、肉質が薄く、乾燥品は黒い。くろきくらげとも呼ばれている。「乾」の成分値は、中国産試料の分析値に基づき決定した。「ゆで」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「乾」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、ビタミンD及びビタミンCと、「ゆで」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「乾」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。

「しろきくらげ」は、中国では薬用きのことしてきた。「乾」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。「ゆで」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「乾」のマンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、ビタミンD及びビタミンC、「ゆで」のマンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「乾」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。

くろあわびたけ<黒鮑茸>

－08010 生

「くろあわびたけ」は、ヒラタケ属に属し、亜熱帯に分布する木材腐朽菌である。「ひらたけ」に比べて肉厚で硬い。傘はうすい黒褐色から灰褐色で、柄も灰褐色、肉は白色である。近縁種におおひらたけがある。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、ビタミンD及びビタミンCの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。

しいたけ<椎茸>

一生しいたけ

- －08039 菌床栽培、生
- －08040 菌床栽培、ゆで
- －08041 菌床栽培、油いため
- －08042 原木栽培、生
- －08043 原木栽培、ゆで
- －08044 原木栽培、油いため

「しいたけ」は、シイタケ属に属し、天然では春及び秋の2回、ナラ、クヌギ等の広葉樹の倒木や切株に発生する木材腐朽菌である。市販されている国内産「生しいたけ」は、原木にしいたけ菌を植え付けたほだ木からしいたけを発生させる原木栽培品と、おがこにふすま等を混合した培地にしいたけ菌を植え付け、しいたけを発生させた菌床栽培品があり、2012年の「生しいたけ」の生産量の約9割が菌床栽培品である。中国から輸入される「生しいたけ」は、ほとんどが菌床栽培品であるが、一部原木栽培品もある。きのこを含む農産物の品質表示基準において、「生しいたけ」は唯一栽培方法別の表示（原木栽培、菌床栽培）が義務付けられている。

「生しいたけ」は、成分表2010では、「菌床栽培」と「原木栽培」を一括して収載していたが、新たに両者を分析して細分化して収載した。また、それぞれの「ゆで」、「油いため」を新たに収載した。「生」の成分値は、分析値（2015）に基づき決定した。「ゆで」の成分値は、それぞれ分析値（2015）及び成分変化率に基づき決定した。新たに収載した「油いため」の成分値は、それぞれ調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。

なお、「しいたけ」については、柄全体を除いた傘のみを可食部にした。

「しいたけ」以外のきのこの可食部は、傘及び柄の下部の石づきを除いた柄であるのに対し、「しいたけ」の可食部は柄全体を除き、傘のみとしている理由として、これまで生産量が多かった原木栽培による「生しいたけ」は柄が固いことによる。しかし、最近多くなった菌床栽培品の柄はやわらかく、料理に利用されている場合が多い。

一乾しいたけ

- －08013 乾
- －08014 ゆで

国内産「乾しいたけ」は、ほぼ原木栽培品であり、屋外で栽培し、春及び秋・冬に発生したしいたけを乾燥させたものである。その形状により、どんこ（冬菇：傘があまり開かないうち採取したもの）と、こうしん（香信：傘がかなり開いてから採取したもの）に大別される。どんこ、こうしんは品種名ではない。

「乾しいたけ」の分析値は、どんこ、こうしんの両者に大きな差異が認められなかったので、

一括した成分値を示した。「乾」の成分値は、分析値に基づき決定した。「ゆで」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「乾」及び「ゆで」のビタミンDの再分析を行い、「乾」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。

（しめじ類）

－はたけしめじ<畑占地>

- －08015 生
- －08045 ゆで

「はたけしめじ」は、シメジ属に属し、土に埋もれた木片や木材等を分解する腐生菌で、地表に株状に発生する。傘は灰色でひだは白く、柄の上部も灰褐色になる。市販品は菌床で栽培されたもの及び天然物である。「生」の成分値は、分析値（2015）に基づき決定した。

新たに収載した「ゆで」の成分値は、分析値（2015）及び成分変化率に基づき決定した。

－ぶなしめじ<ぶな占地>

- －08016 生
- －08017 ゆで
- －08046 油いため

「ぶなしめじ」は、シメジ属に属し、木材腐朽菌である。市販品は菌床栽培されているものである。形と色が、「ほんしめじ」に似ているので、「〇〇ほんしめじ」の商品名で販売されていた。また古くはシロタモギタケと混同されていたが、現在は「ぶなしめじ」に統一されている。成分値は、「生」は分析値に基づき、「ゆで」は分析値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」のビタミンDと、「ゆで」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「生」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。

新たに収載した「油いため」の成分値は、調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。

－ほんしめじ<本占地>

- －08018 生
- －08047 ゆで

「ほんしめじ」は、シメジ属に属し、「はたけしめじ」の近縁種であるが、菌根性のきのこである。「香りまつたけ、味しめじ」のしめじは「ほんしめじ」を指している。だいこくしめじとも呼ばれる。人工栽培が可能になり、人工栽培品が出回りつつある。きのこの発生する秋には、天然ものも市販される。「生」の成分値は、人工栽培もの及び天然ものの分析値（2015）に基づき決定した。

新たに収載した「ゆで」の成分値は、分析値（2015）及び成分変化率に基づき決定した。

たもぎたけ<たも木茸>

- －08019 生

「たもぎたけ」は、ヒラタケ属に属し、木材腐朽菌である。「にれたけ」、「たもきのこ」とも呼ばれる。温帯北部に分布し、広葉樹のヤチダモやニレなどの倒木や切株に株状に発生する。傘

は黄色で、柄は細長い。主に北海道で菌床栽培されている。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、「生」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。

なめこ<滑子>

- 08020 生
- 08021 ゆで
- 08022 水煮缶詰

「なめこ」は、スギタケ属に属し、木材腐朽菌である。秋から春にブナなど広葉樹の倒木や切株に発生するぬめりのあるきのこである。「なめこ」は雨に濡れるとぬめり（滑り）がでてくることから、「なめこ」を漢字で書くと「滑子」となる。「なめこ」を「なめたけ」と呼ぶ地域もあり、前述の「えのきたけ」の「なめたけ」と同じ呼び名となる。市販品は、多くが菌床栽培されたものであるが、一部原木栽培されたものもある。秋には、天然なめこが出回ることがある。成分値は、「生」は分析値に基づき、「ゆで」は分析値、四訂成分表成分値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」及び「ゆで」のビタミンDの再分析を行い、「生」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。「水煮缶詰」の成分値は、市販品の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。

ぬめりすぎたけ<滑杉茸>

- 08023 生

「ぬめりすぎたけ」は、スギタケ属に属し、広葉樹の切株から発生する木材腐朽菌である。傘と柄の一部が褐色でぬめりが強く、柄は繊維質で裂けやすい。市販品は菌床栽培されたものである。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、ビタミンD及びビタミンCの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。

(ひらたけ類)

ーうすひらたけ<薄平茸>

- 08024 生

「うすひらたけ」は、ヒラタケ属に属し、日本のほかアジア、北アメリカ、ヨーロッパなど、世界に広く分布する木材腐朽菌である。傘は淡紫色から淡褐色、ひだは淡灰色、肉質は薄く、柄は明瞭である。ヒマラヤヒラタケは「うすひらたけ」とは別種である。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、分析値（2015）に基づきそれぞれの成分値を決定した。

ーエリンギ

- 08025 生
- 08048 ゆで
- 08049 焼き
- 08050 油いため

「エリンギ」は、ヒラタケ属に属し、ヨーロッパから中央アジアに分布する腐生菌である。我

が国へは外国から導入された。市販品は菌床栽培されているものである。傘は平坦で、淡褐色、ひだは白色、柄は太い。「生」の成分値は、分析値（2015）及び分析値に基づき決定した。新たに収載した「ゆで」、「焼き」及び「油いため」の成分値は、それぞれ調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。

－ひらたけ <平茸>

－08026 生

－08027 ゆで

「ひらたけ」は、ヒラタケ属に属し、広葉樹の切株や倒木から大量に発生する木材腐朽菌である。市販品は、菌床栽培されたものである。通常、未成熟の傘が小さい状態で売られているが、最近、成熟した傘の大きいものも出回っている。「〇〇しめじ」等の商品名で販売されていた。成分値は、「生」は分析値及び四訂成分表成分値に基づき、「ゆで」は分析値、四訂成分表成分値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」のビタミンD及びビタミンCと、「ゆで」のクロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「生」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。

まいたけ <舞茸>

－08028 生

－08029 ゆで

－08051 油いため

－08030 乾

「まいたけ」は、マイタケ属に属し、ブナ、ミズナラ等の広葉樹の切株から発生する木材腐朽菌である。市販品のほとんどは菌床栽培されたものであるが、秋に原木栽培されたものが出回ることもある。成分値は、「生」は分析値（2015）及び分析値に基づき、「乾」は分析値及び四訂成分表成分値に基づき、「ゆで」は分析値、四訂成分表成分値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」のカルシウム及びビタミンD、「ゆで」のカルシウム、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンD、「乾」のヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「生」及び「乾」は分析値（2015）に基づき、「ゆで」は分析値（2015）及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。新たに収載した「油いため」の成分値は、調理前後の分析値（2015）から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油（なたね油）の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。

マッシュルーム

－08031 生

－08032 ゆで

－08052 油いため

－08033 水煮缶詰

「マッシュルーム」は、ハラタケ属に属し、和名はつくりたけで、腐生菌である。「マッシュルーム」は、稲藁（わら）に鶏糞、綿実かす、尿素、石灰等を混ぜて堆肥を作り、菌を接種する方法で栽培されている。色沢によりホワイト種、クリーム種、ブラウン種に大別される。「生」は主として国産、「水煮缶詰」の多くは東南アジアで栽培されたものが用いられている。成分値

は、「生」は分析値に基づき、「ゆで」は分析値、四訂成分表成分値及び成分変化率に基づき決定した。なお、「生」のビタミンD及びビタミンCと、「ゆで」のヨウ素、セレン、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、「生」は分析値(2015)に基づき、「ゆで」は分析値(2015)及び成分変化率に基づきそれぞれの成分値を決定した。新たに収載した「油いため」の成分値は、調理前後の分析値(2015)から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油(なたね油)の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。「水煮缶詰」は、市販品の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、モリブデン、ビオチン及びビタミンDの再分析を行い、分析値(2015)に基づきそれぞれの成分値を決定した。

まつたけ<松茸>

-08034 生

「まつたけ」は、マツタケ属に属し、秋に、我が国では主としてアカマツ成木林の地上に発生する菌根菌である。未だ人工栽培は確立されていない。「まつたけ」とその近縁種は世界各地から輸入されているが、日本産「まつたけ」と同種のものが朝鮮半島、中国、ブータン等から、別種の欧州まつたけがモロッコから、アメリカまつたけが米国やカナダから、それぞれ輸入されている。香り、味等は産地によって微妙に異なる。「生」の成分値は、国産、中国産及び北朝鮮産(「まつたけ」のみで近縁種は除く)試料の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

やなぎまつたけ<柳松茸>

-08036 生

「やなぎまつたけ」は、フミツキタケ属に属し、ヤナギなど広葉樹の枯れ木や切株に発生する木材腐朽菌である。傘は褐色で周辺は薄く、柄も褐色を帯びて長い。主に柄が食用となる。市販品は、菌床栽培されたものである。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、ビタミンD及びビタミンCの再分析を行い、分析値(2015)に基づきそれぞれの成分値を決定した。

参考文献

- 1) 竹内敦子・岡野登志夫・寺岡澄子・村上裕美子・鞆本万里子・澤村節子・小林正：シイタケ中のビタミンD₂含量と栽培環境中の紫外線量との関係. ビタミン. p. 58, 501-506 (1984)
- 2) 桐淵壽子：紫外線照射による各種キノコ中のビタミンD₂含量に関する研究. 家政誌. 41(5), p. 401-406 (1990)