

きます。この場所を槽場ぼたばといひます。

種菌は原木に含まれるトレハロース等の成分を栄養にし、気温が五度を越える春先を皮切りに一年余りかかって菌糸を成熟させます。この菌糸が凝集ぎょうじゅうしてきのこになります。原木の自然成分がきのこのおいしさや栄養素の元ですから、まず第一にいい原木を選ぶことが椎茸栽培のポイントとなります。

椎茸は槽場ぼたばで自然発生するため、その品質は気象等の自然条件に左右されます。同じ原木で発生したものでも低温続きの時期に出たものは肉厚に仕上がりが、気温が高くなってから発生したものは成長が早く、短期間で傘を開いてしまうので薄い肉に仕上がります。

乾し椎茸を作るには生椎茸を乾燥機に入れ、四十℃から六十五℃まで温度を上げ、椎茸に含まれる水分を十分の一度まで減らします。この過程でレンチニン酸に酵素

エリタデニンという物質があり、動物性脂肪と一緒に食べてもコレステロールが下がったという実験結果も報告されています。つまり、椎茸はローカロリーで便秘を予防し、体調を整え、コレステロール低下と血圧降下の作用がある現代人向きの優れた食物といえます。

## ●志太地域の椎茸産業

志太郡誌によると、志太地域では明和年間（一七六四～一七七一）に伊豆から栽培方法が伝わり、寛政年間（一七八九～一八一七）には伊久身村の澤村三次が伊勢の国で栽培技術を学び、郷里で奨励したと記されています。

椎茸栽培が盛んになったのは明治以降。志太郡誌には『本郡に於て最も盛なりしは明治二十年以降三十年頃とす。その当時に

が働き、レンチニオンという香りの成分が生成されます。乾し椎茸を水に戻すと高い香りうまと旨みが出るのはそのためです。

## ●椎茸の種類と栄養価

椎茸の種類は「冬茹どんこ」と「香信こうしん」の二種類に大きく分けられますが、この両者ほもとと同じもので、傘が五～七分開き程度の肉厚のものが冬茹、それ以上に開いたのが香信です。日本では傘が薄くて広い香信が主流ですが、最近では冬茹の人氣が伸び、その中間の「香茹こうこ」という新種もお目見えしています。椎茸は古来より薬効ある食物として珍重されてきただけに、多くの栄養素を含んでいます。椎茸の組成分はたんぱく質二十五％、アミノ酸二十七％、食物繊維やビタミンB類、ビタミンD2が豊富に含まれます。またコレステロールを下げる

在りては原料木豊富にして、その価格低廉なるに、製造品は相当の価格に販売せられしが故なり」とあり、貿易品として中国へもさかんに輸出されたようです。

志太地域は栽培よりもむしろ流通基地としての役割が大きく、『本朝食鑑』に椎茸の一大産地であると記された天竜川を中心とする三遠地区さんえん（信濃・三河・遠江）と、富士川・安倍川を中心とする駿甲地区（駿河・甲斐）を背景に、山の産物の交易拠点として発達しました。これら河川の流域はお茶・わさびの名産地でもあり、椎茸を含めた山の幸の宝庫として物資の交流が盛んでした。

三遠と駿甲の間に位置する大井川流域の川根地区は山の産物の集散地となり、大井川を下り、途中瀬戸川に沿って藤枝宿まで運ばれ、ここから東海道を経て全国に流通されました。マッシュルームロード（椎茸