

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（一七六四～七一）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

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（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

路）とも言うべきこれらのルートは主に次の四本に分かれていたようです。

①天竜川東側ルート

信濃阿南～和合～売木～参河豊根～東栄
～佐久間～春野～三倉～下川根～伊久美
～滝沢～藤枝

②天竜川東側ルート

信濃上村～平岡～遠江水窪～気田～瀬沢
～駿河笹間～蔵田～藤枝

③富士川・安倍川ルート

甲斐早川～笹山～井川～日向～朝比奈～
小園～藤枝

④富士川・安倍川ルート

甲斐身延～梅ヶ島～有東木～中沢～日向
～朝比奈～小園～藤枝

以上のルートを見てわかるように、藤枝はマッシュルームロードの終着点であり、江戸期の藤枝は日本有数の交易都市だったのです。

●藤枝で発達した椎茸貯蔵技術

椎茸・茶の集積地である藤枝には、各地からもたらされた産物を保管しておく貯蔵技術が発達しました。大口仲買人や問屋は通称「お蔵」と呼ばれる、温度調整や防湿機能を備えた土蔵を保有していたほか、木箱に幾重にも和紙を貼り、その上に柿渋、ろうを塗った「茶箱」を開発するなど、食品保存に適した先進技術を持っていました。

「茶箱」に入れた椎茸を「お蔵」で保存しておく、秋になっても色の良い春子椎茸が売れるため、藤枝には日本全国から上質の椎茸を買い求める商人が集まりました。