

## 中国雲貴高原に発生する食用茸類の種類とその調理法 (第2報)

小野真知子

Fungus and its Uses in Cooking in the Area of the Yungui Plateau, China (II)

Machiko ONO

### 緒 言

中国の人々は、食用茸類を日常の食生活において「薬食同根」の思想のもとに重要な食材・生薬として普遍的に利用してきた。中国西南部の雲南省（滇）・貴州省（黔）の一带は、茸の発生環境として好適な雲霧帯的気候にあって世界的に食用茸類の宝庫として知られている<sup>1)~7)</sup>が、わが国では中国の茸類に関する食文化の情報は極めて少ないのが現状である。

本学生活科学研究所の機関研究「中国西南部の少数民族の生活文化」の調査対象地域の内容・方法等を選定するために、雲南・貴州省各地の生活環境、少数民族（傣族、苗族・布依族・哈尼族）および漢民族の食生活の実態を見聞する機会を得た（図1-1, 2）（図2-1, 2参照）。

この地域に居住する少数民族の生活のなかに、特色のある伝統的な食文化が存在しており、日本の食文化と関わりの深い食習慣があることが知られている。今回、調査の結果より得た多くの資料のなかから食用茸について述べる。この地方の住民は、茸類を家常菜、気節菜、筵席菜および薬膳の食材として大切に利用している実状を知ることができた。前報では、多種多量に発生している食用茸類のなかから、好んで食用としている牛肝菌、鶏枏菌、松口蘑、糙皮側耳、羊肚菌の5種類を選び、これらの特性、利用状況、調理法などについて報告した<sup>8)</sup>。本報は前報に引き続いて食品価値および利用度の高い茸のなかから、蔬菜として扱う変緑紅菇、干巴菌、草菇および薬用効果を求めて養生食、治療食あるいは筵席菜の珍菜・大菜に用いる黒木耳、銀耳、虫草について報告する。

### 調 査 方 法

1985年から1991年にかけて5回、雲南・貴州省の現地調査を行った。調査時期、調査地および方法は第1報に示したとおりである。

なお、前報と同様に食品名および関連した調理用語の一部は漢名を使用した。

### 結果および考察

#### 雲貴高原に発生する代表的な食用茸類の調理法

中国全土では現在567種類の茸類が認められている<sup>2)3)</sup>が、なかでも雲南省を中心とした西南部は約300余種類発生している報告<sup>6)</sup>がある。雲南省は、平均高度3000~4000mの横断山脈と、



図1-1 調査地域



図1-2 食用茸類の産地

深く切り込んだ谷，東部から貴州省にかけて広がる雲貴高原，これにつづく海拔500～1000mの低い地形からなり，大河川が南流し，多くの盆地がある。高度差があり，変化に富んだ地形であることから植生の差をもたらしている。隣接の貴州省にわたる雲貴高原を含む両省は多彩な茸類が多量に発生する恵まれた自然環境である。

中国では，1950年代中期頃から食用茸類についての研究がはじまり，1960年には上海市農業科学院食用菌研究所が創設<sup>2)</sup>された。その後，各地において茸類の生態習性，成分特性，薬用効果，地理的分布，生産量，人工栽培や加工法などの研究が勧められている。

新鮮な食用茸類には水分が90～95%の肉質のものと，かなり乾燥した膠質的な茸類がある。また，乾燥や塩蔵加工をすることによって食品価値が高まる種類もある。一般的な蔬菜として扱う茸類と、薬用成分や特異な芳香をもつ茸類など多彩な種類がある。食用茸類の共通的な調

理の技法および加工法は、燉、燜、煨、蒸、煮（湯）、焼、熬、炒（烩）、炸、鹵、粥、飲料（保健飲料・薬酒）および醃などがあげられる。これらの方法は素材の特性を活かし、副材料や調味料・香辛料によって付加価値を高めている。

次にこの地方における食用価値の高い茸類6種類について、発生地域、特性、利用状況および調理法などについて述べる。

#### 1 変緑紅菇 紅菇科 紅菇属 *Russula virescens* (Schaeff.)

変緑紅菇は、一般的には緑菇と称し、地方名は青頭菌（昆明・貴陽）、青湯菌（貴州）、青臉菌（四川）、青蓋子・青菌（東北）、青面梨菇（福建）、青蛙菌・緑豆菌（広西）ほか多彩である。紅菇の仲間のなかで変緑紅菇は別名の多いことからみても、広い地域の人々に最も蔬菜的に食用とされていることが伺われる。和名はアイタケ（俗名アオハツ、アオドヨウ、アイヨヘイジ）という。傷をつけると暗紅色の液がにじみ出て青藍色に変わることから、中国の地方名にも「青」の文字が多く付けられている。

この茸は、はじめは球形でのちに半球形から扁平となり、浅い下凹状となる。傘径は3～12 cm。傘面の地肌は白っぽく、翠緑色か灰緑色または淡黄緑色でかすり模様がある。肉質は緻密で白色、水分が多く柔らかい。香りは淡いがやや甘味があり美味である。茸類には毒成分を含む種類もあって食中毒の例もみられるが、この地方では鶏嵯菌と緑菇は古くから安全な茸との定評がある。

発生は初夏から秋にかけて針葉林、広葉林あるいは混交林の地上に単生または群生する。特に雨後の発生が多い。中国では各地に発生するが、西南部特に雲南省が多い。昆明、富民、呈貢、玉溪、曲靖、陸良、昭通、羅平、師宗、思茅、保山、大理、麗江、西双版纳など各地に多量に産する。雲南・貴州の人々の最も好む茸の一つである。

調理法は、瓢、烩、炒、炸、焼、煮の加熱法<sup>9)</sup>が行われ、油脂や獣鳥肉類との取り合わせがよい。また、肉質が柔らかいので、全形の状態で炒、炸などの高温短時間加熱法または湯菜が適する。この茸の特徴は、加熱後の変色がなく美しい色を保つことである。多くの茸は唐がらしがよく合うが、鶏嵯菌と緑菇は合わない。特に白ねぎと卵との調和がよいことも特色といえる。このように食品の組み合わせや調理技法は、永年にわたって素材の特色を知り、工夫を重ねてきた結果といえる。この地方の代表的な調理例を次に示す。

##### 1) 緑真珠湯

親しまれている調理の一つにこのスープ料理がある。傘の開かない形のよい緑菇を選び、柄をとる。全形のまま軽く炒めて、にんにくと共に水に入れて煮立てる。仕上げに白ねぎを入れ、塩、胡椒で調味する。風味付けに醤油を少し落とし、卵を群雲状に用いている。

##### 2) 瓢青頭菌

新鮮な青頭菌（変緑紅菇）を洗い、柄をとる。豚の挽き肉に、茸の柄、白ねぎ、調味料などを混ぜ合わせて練る（A）。傘裏に卵白を塗り、（A）を密着させてから蒸しその後揚げる。透明なあん（水晶溜）をかけて供することもある。色、味、香り、形が良く、滇味宴席の菜肴に珍重されている。

##### 3) 椒塩青頭菌

青頭菌の調理法の種類は多いが、これは手軽でよく作られている。若い茸の柄を取って洗い、卵白を塗り、小麦粉をつけて黄金色に揚げる。大皿に並べトマトの片切りを飾り、花椒塩を添える。茸の素材の味を活かした調理品で、酒肴や飯菜に好適である。その他、甘味のある赤と緑のピーマンを取り合わせた干炒青頭菌や釀青頭菌、青頭菌燉鶏、烩青頭菌も名菜となってい

る.

## 2 干巴菌 革菌科 綉球菌属 *Thelephora ganbajun* Zang, *Acta Bot. Yunnanica*

干巴菌は中国の雲南に発生する特有の野生食用茸で、他の地域ではまだ認められていない。従って和名も見あたらない。別名は松毛菌、俗名は牛牙齒菌といわれている<sup>9)</sup>。

この茸は、雲南松 *Pinus yunnanensis* Fr., 思茅松 *Pinus kesiya* Royle ex Corda, var. *langbianensis* (A. Chev.) Gaussen, 等の根際に発生する。海拔600~2500mの間が好適地で、6~10月に成長し最も普遍的に産する (図2-4参照)。

雲南省では、昆明、禄勳、晋寧、東川、禄豊、賓川に分布し、著名で貴重な茸といわれている。最近、建水一帯の松林の下で培養が成功した記録<sup>5)</sup>があり、増産が期待されている。

子実体の高さは5~14cmで叢生する。基部から珊瑚状に分枝し、尖端が薄くねじれ曲がっている。また、鎖状に連合している。灰白色あるいは灰黒色を呈し、肉質は繊維質で堅靱、乾燥し、発生形態は蜂の巣に似ている。美味で香りが良く、消化を助長する効果があり、布袋に入れて保存するとき上品な芳香を漂わすことなどから、この地方の人々は好んでいる。

調理法は、炒法が適する。青椒、辣椒、火腿の糸切りなどと共に炒め、にんにく、砂糖、醬油で調味し、胡麻油で仕上げる方法が一般的である。酒肴や飯菜に供されている。次に主な調理例を記す。

### 1) 火糸炒干巴菌

新鮮な干巴菌をばらばらに外してよく洗い、塩をふって軽く揉み、再び水洗いする。水切りしたのち小麦粉を少量ふり、軽く揉み、3~4回水洗いを行い線切りにする。副材料の青椒と雲腿の糸切りなどと共に炒め、にんにく、黄酒、塩で調味する。この調理品は黒、紅、緑の三色の素材の組み合わせが美しく、茸の香りとうま味、塩味・辛味・黄酒の味との調和がよく、酒肴や飯菜に適する。鶏肉と赤ピーマンを組あわせて炒めた鶏糸干巴菌 (図2-5参照) は、黒・赤・白の色彩がよく、昆明地方では好んで作られている。

### 2) 干巴菌の塩漬け (醃)

これは昆明在住の廖純良女史の家庭で好んで作られている干巴菌と蕈の果実の塩漬けで、常備菜とされている。新鮮な干巴菌を小さくちぎり、花卉状の茸に付着している土や枯れ草を丁寧にとる。洗ってから陽に干して表面の水分を乾かす。塩、黒砂糖、辛味が強く甘味のある唐がらし、白酒 (アルコール度60度位) を混ぜた液に干巴菌と蕈の果実を漬ける。1カ月後から食べられる味わい深い漬け物である (図2-6参照)。漬ける容器は、密閉できる素焼きの土罐が使われる。上部の溝に清潔な冷水をいれ、常にこの水を取りかえて雑菌の入らないように管理し、自然発酵させる。発酵後もほとんど変色しない。

## 3 草菇 鵝膏科 小包脚菇属 *Volvariella volvacea* (Bull. : Fr.) Sing.

草菇は別名を稲草菇、美味包脚菇、蘭花菇、貢菇、棹菇、麻菇などと称する。草菇を火であぶって乾かす (烘干加工) 時、良い香りを放つので蘭花菇と称する。また、清朝康熙丁未の年間に広東省曲江県南華寺産の品が献上されたことから、貢菇といわれている。東南アジアの各国でも食薬両用として利用されているが、総生産量は中国が最も多い。

幼茸期は包 (菌托) を被った円錐形で、のちに丸山形となり、包を破って傘が出て開く。傘面は灰褐色から黒褐色に変わる。

初夏から秋にかけて稲わらの堆肥上に群生する。熱帯、亜熱帯の湿潤な環境を好むため、西南部では雲南 (滇南、滇西、西双版纳、瑞麗、潞西、盈江、富寧、文山、紅河、金平、河口、思茅など)、貴州 (黔南)、四川省の他、南部、東南部、河北に至る広範囲の地域で生産されて

いる(図2-7参照)。また、各地で稲わらや甘蔗滓(砂糖きびの絞りかす)など繊維質を多量に含む堆肥に発生させて人工栽培を行っている。

和名はクロフクロタケ、ワラタケという。日本では栽培量が極めて少なく、近年は中国から缶詰(水煮)品が輸入されているので、中国料理の材料としてその用途は大である。

幼い茸は特別な風味はないが、歯触りがよく、形も良く他の材料と調和する。香菇や糙皮側耳などと同様に多くの一般家庭において家常菜や薬膳に利用されている。各地の市場には、生椎茸のような開いた草菇が売られているが、食用価値は低い。日常はほとんど新鮮品を用いているが、保存する場合は塩水に漬けたり乾燥させている。

調理法は炒法が多いが、湯、烩、煮にもされている。調理例を次に記す。

#### 1) 珍珠草菇

新鮮な草菇の内部の柄の部分を取り除き、甘しょまたはそら豆のデンプンを内面にふる。豚の挽き肉にしょうが、胡椒、塩、デンプンを混ぜ合わせて練る。これを茸に詰めて皿に並べて蒸す。盛り皿に生菜を敷き、珍珠草菇をのせて供する。熱いうちが香りうま味がよい。家常菜、宴席菜や薬膳に供される(廖純良女史の談による)。

#### 2) 清燉草菇湯

草菇の乾燥品を水でもどし、片に切り、鶏湯に草菇片、酒、塩、味精、しょうがを入れて煮る。草菇のスープ料理である。乾燥品を使用しているが、新鮮な茸の方が美味である。

#### 3) 草菇豆腐羹

軟らかい豆腐の丁切りと草菇のスープ料理である。上湯に塩、しょうが、味精をいれて調味した湯に、豆腐、草菇、筍、面筋(麩)をいれて煮る。最後に緑葉野菜を加え、デンプンで濃度をつけ、胡麻油を落として供する。薬膳の献立によく使われる<sup>12)~13)</sup>。

その他、草菇炒冬筍、草菇油面筋(揚げ麩)、蝦膠釀草菇、草菇乳鴨、草菇蒸滑鶏、草菇炒肉糸、草菇焼売、青菜烩草菇(図2-8参照)など多彩な調理法がみられる。

#### 4 黒木耳 木耳科 木耳属 *Auricularia auricula* (L. ex Hook.)

黒木耳は一般に黒木耳というが、別名雲南(雲耳)、貴州(細木耳)という。その他、四川(川耳)、福建・黒龍江(光木耳)、湖北(黒耳子)などがある。

中国の各地で産出するが、特に西南部が多い。雲南では思茅・西双版纳・景東・富寧・広南・鎮源、緑春、貴州では興義・荔波・榕江などが主産地である。貴州産は「貴州黒木耳」と称して名品といわれ<sup>10)</sup>、生產品の多くは乾貨に加工されている。

春から秋にかけて各種の広葉樹の腐木上に単生または群生する。人工栽培も多く行われている。

子実体は花弁状・耳状で、膠質状・半透明・弾力性がある。幼い茸は黄褐色で成長すると紅褐色となり、乾燥すると深褐色から黒褐色に変わる。極めて短い絨毛が密生している。

中国における著名な食用・薬用茸で、家常菜・薬膳の伝統的な保健食品とされている。なお、経済価値の高い輸出食品である。

多くの茸の調理法は、茸を主材料または単品として扱うが、黒木耳の調理法は「素中之茸」と称されているように、獣鳥肉類と組み合わせた方法が味がよく調和する。調理例を記す。

#### 1) 鶏茸三耳(三鮮湯ともいう)

雲南省に産する黒木耳、黄木耳と銀耳の3種類をみじん切りにし、これを鶏の挽き肉に混ぜて、鶏湯に入れる。呼吸器疾患の治療食餌とされている。

2) 調理例が多いことから、本項では主な調理名を記載する。

木耳燉豆腐，木耳蛤蜊湯，紅棗木耳湯，炒黑白菜，三鮮素海參，木耳黃瓜，黑木耳炒黃花菜，木耳烩魚片，木耳炒燒羊肉，木耳炒牛肉，木耳燴腰花，黑木耳いり東坡肉（図2－9参照）などがある。

5 銀耳 銀耳科 銀耳属 *Tremella fuciformis* Berk.

別名，白木耳といい，山珍の一つである。同じ仲間に黄金銀耳，朱砂色銀耳（別名 黄木耳・橙銀耳）茶銀耳などがあり食用とされるが，産出量は少ない。

夏から秋にかけて各種の広葉樹の腐木上に単生または叢生する。中国各地に産するが，西南部が主産地である。雲南（西畴・西双版纳・広南・富寧・邱北・緑春・瑞麗・騰冲・雲龍・保山・昌寧・普洱その他），貴州（茂蘭），四川（通江）などが名高い<sup>12)・14)</sup>。

古来から，伝統的かつ普遍的な不老長寿および治療生薬としての貴重な食用茸である。

新鮮な子実体は純白色・半透明のゼリー質で，花弁が鶏冠状を呈し巻いている。乾燥すると淡黄色を帯びる。乾貨とされた加工品は高収益の経済食品となっている（図2－10参照）。

乾貨は，薬用酒をはじめ薬膳に使われる。乾燥品は水でもどし湯通しをする。または，沸騰水に銀耳をいれて，30分位煮て膨潤させる。花弁状に開いたところへ少量の砂糖または蜂蜜を入れ，桜桃を入れて冷やす。この点心は代表的な薬膳である。その他，湯菜では菊花銀耳湯，大棗銀耳湯，点心では銀耳奶豆腐などがある<sup>2)・7)・12)</sup>。

6 虫草 麦角菌科 虫草属 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.

虫草は一般に冬虫夏草といわれ，著名な食・薬両用茸である。寄主が蟬や蜂の幼虫の茸もあるが，コウモリガの幼虫にシナフコムシナツクサタケ菌が寄生して複合体となった「虫草蝙蝠蛾幼虫」が高級品である。外観は幼虫の形であるが，内部は虫草菌 *Cordycepin* の菌枝が充満している。冬は虫の形態で地中で越冬し，夏に茸が頭部に伸びて幼虫は外皮1枚となる。外側は淡黄色，内部は白色で，虫体のくびれ模様や足・頭・尾がはっきりしているものが上質である。乾燥体で長さが5～12cm，長棍棒形を呈し，無味無臭である。中医学界では，滋養，強身効果があり，また，抗菌，抗ガンなどの効果を認めている（図2－11参照）。

虫草は中国の貴重な特産薬材であり，また重要な経済収益のための輸出資源となっている。主産地は雲南省の西北部からチベット，四川省北部から青海省にいたる海拔4200～5000mの高山寒地の草原地帯である。雲南では徳欽（四芥大雪山），中甸（哈巴雪山），麗江（玉龍雪山），高黎貢山などが主産地といわれている。

調理法は黒木耳と同様に，燉法が最適である。2～3時間水に漬け，水または酒で洗った虫草を水と共に長時間加熱する技法であれば，湯・煮・蒸法も適する。

清湯虫草（図2－12参照），獣鳥肉と取り合わせた燉鶏鴨，燉猪肉，虫草汽鍋鶏などは，この地方の家常菜，宴席菜および薬膳としての名菜である<sup>2)・7)・12)</sup>。

## 要 約

中国の雲南・貴州の両省は茸の世界的な豊産地帯である。生産された茸は食・薬用として重要な食品となっている。調理法は茸類の成分の損失を極力少なくし，特有な風味を活かしたさまざまな技法が伝承されている。

1985年以来，両省の現地調査において得た主な食・薬用茸のなかから，今回は，変緑紅菇（*Russula Virescens*），干巴菌（*Thelephora ganbajun* Zang.），草菇（*Volvariella Volvacea*），黒木耳（*Auricularia auricula*），銀耳（*Tremella fuciformis*），虫草（*Cordyceps sinensis*）の

6種について、調理上の特色および調理法についてまとめた。

1. 変緑紅菇は、水分が多く柔らかいため高温短時間の加熱処理に適し、油脂や獣鳥肉類と調和する茸であり、この地方の住民の嗜好性は高い。
2. 干巴菌は、雲南松などの林床に生える肉質のかたい茸で、炒めるか煮る。または半乾燥させて漬け物加工としている。
3. 草菇は食・薬用に用いられ、味のくせがなく、炒めるかくず引き煮の調理法が多い。栽培品も店頭にみられる。
4. 黒木耳は食・薬用に多く用いられ、本種だけの調理は稀で、獣鳥肉類と組み合わせて炒めるか煮る方法が多い。
5. 銀耳は薬用と共に、宴席献立の中心食材として用いられている。
6. 虫草は著名な食・薬用の茸で、宴席や家庭の貴重な食材として調理されている。

### Summary

Yunnan and Guizhou, China are the major areas for the mushroom production in the world. The products are the indispensable as food and medicine, and a number of cooking methods has been developed there.

We have visited to the two provinces several times since 1985, and observed and collected the mushrooms. In the present study we have examined the cooking methods of six mushrooms below.

1. *Russula Virescens*: It is juicy and soft, good for quick and high temperature cooking and in harmony with oils-fats and meats. The inhabitants like it.
2. *Thelephora Ganbajuns*: It grows on beds of *Pinus Yunnaensis* or others. Its flesh is hard. It is semi-dried and then parched, boiled or processed to pickles.
3. *Volvariella Volvacea*: It is used as edible and medicinal purposes. It is plain taste and mainly deep-parched.
4. *Auricularia Auricula*: It is used as the edible and medicinal purposes. It is not cooked alone but usually deep-parched with meats.
5. *Tremella Fuciformis*: It is used as medicinal purpose and also served as the main dish of banquets.
6. *Cordyceps Sinensis*: It is famous for the edible and medicinal mushroom. It is served as a valuable food.

### 謝 辞

中国の雲貴高原を中心とする照葉樹林地帯に居住する少数民族の伝統的な食文化について調査する機会を頂き、貴重なご示唆を賜りました本学（短期大学部）元学長 広正義先生に対し心から感謝申し上げます。また、本報をまとめるに当たり、一部雲南省の茸類の資料を賜りました南川 幸先生、中国雲南中医大学の楊 衛平先生に対し深謝申し上げます。

## 文 献

1. 南川 幸：照葉樹林文化の基盤をなす自然環境 4, 名古屋女子大学紀要 (家政・自然), 39 95~106 (1993)
2. 上海农业科学院 食用菌研究所主編：中国食用菌志, 中国农业出版社, 1~261 (1991)
3. 黄年来主編：中国食用菌百科, 农业出版社, 1~4, 132~163 (1993)
4. 执笔・郑 文康：云南食用菌与毒菌图鉴, 云南科技出版社, 47~96 (1988)
5. 应建浙・臧穆主編：西南地区大型經濟真菌, 科学出版社, 12~37, 114~335 (1994)
6. 張光亚編：云南食用菌, 云南人民出版社, 22~64, 98~209 (1984)
7. 应建浙・卯晓岚・马启明・宗毓臣・文华安：中国药用真菌图鉴, 科学出版社, 20~21, 58~69, 302~465 (1987)
8. 小野真知子：中国雲貴高原に発生する食用茸類の種類とその調理法 1, 名古屋女子大学紀要 (家政・自然), 41, 101~110 (1995)
9. 林 德琼編纂：云南特产风味指南, 云南人民出版社, 53~63 (1983)
10. 阵 克贤・施 福 根編：贵州特产风味指南, 贵州人民出版社, 63 (1985)
11. 清水大典：原色きのこ全科, 家の光協会, 212~397 (1976)
12. 王 者 悦主編：中国药膳大辞典, 大连出版社, 289~298, 312~452, 629 (1992)





図2-1 Living environment of the Pui race in Guizhou province  
布依族の生活環境(貴州省安順郊外)



図2-2 Living environment of the Hani race in Yunnan province  
哈尼族の生活環境(雲南省西双版纳)



図2-3 *Russula virescens* harvested in yunnan province  
変緑紅菇(青頭菌)の市販品(昆明市内市場)



図2-4 *Thelephora ganbajun* harvested in Yunnan province  
干巴菌の収穫品(昆明市内市場)



図2-5 Sautéed dishes of *Thelephora ganbajun*  
鶏糸干巴菌(昆明市)

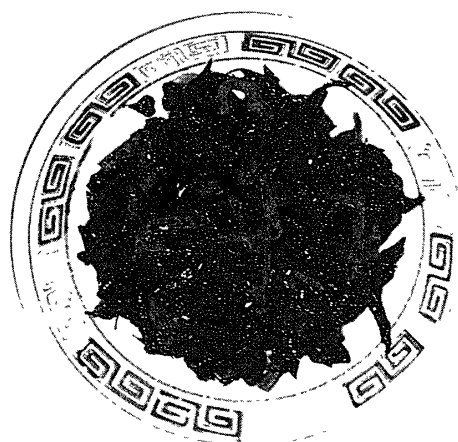


図2-6 Pickles of *Thelephora ganbajun* and *Allium unripe berry*  
干巴菌と韭の果実の塩漬(昆明市)



図2-7 *Volvariella volvacea* obtainable at market

草菇の市販品(貴陽市内市場)

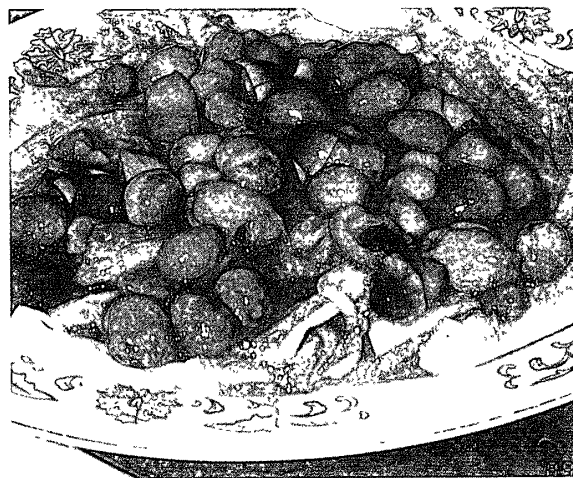


図2-8 Sautéed dishes of *Volvariella volvacea* with green-leaves

青菜烩草菇(西双版纳)



図2-9 Dongporou with *Auricularia auricula*

黒木耳入り東坡肉(凱里市)

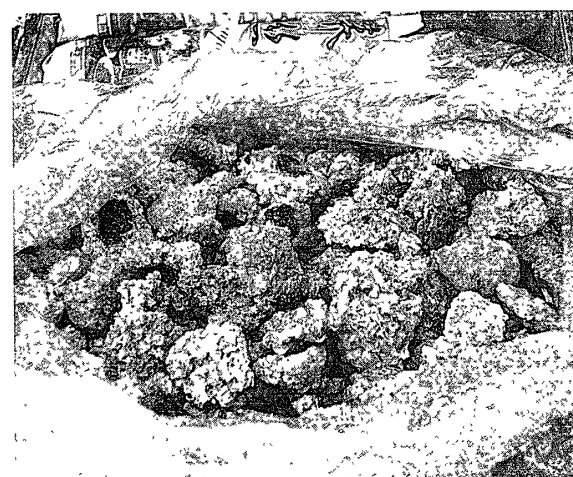


図2-10 *Tremella fuciformis* obtainable at market

銀耳(乾貨)の市販品(昆明市内市場)

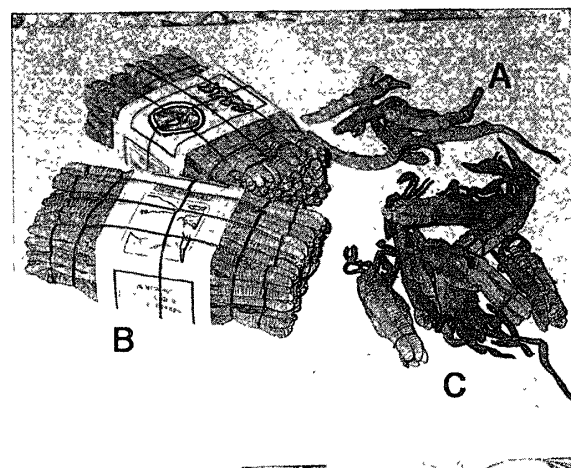


図2-11 *Cordyceps* obtainable at stores  
A: Excellent, B and C: Good

冬虫夏草の市販品(昆明市)

A; 高級品 B, C; 中級品



図2-12 Clear soup of *Cordyceps sinensis* with *Lentinus edodes*

虫草鷄湯(昆明市)