

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 22/Sep/2025/vol.845



## タモギタケ（山形県産 北海道産 他）“Tamogitake” mushroom, Golden oyster mushroom

日本の鍋物などには欠かせないキノコ類。秋の味覚としても象徴的な食材ですが、その中でもレモンイエローがひとときわ鮮やかで、一番目を引くと言ってよいほどのキノコがあります。タモ類の樹木に良く発生することから「タモギタケ」と呼ばれ始めたキノコがそれです。「タモギタケ」はヒラタケ科のキノコ、元々北海道や東北など、日本の北の地方で自生していました。夏のほんのひと時だけ山の奥深くでしか収穫できなかったことから「幻のきのこ」、美味しい出汁が取れるということで「出汁きのこ」ともいわれ、希少なキノコでもあったのです。しかし近年は北海道などで菌床栽培もおこなわれており、食用以外にもサプリメントにも使用されています。なぜならコラーゲンを構成する成分の「グリシン」も多く含まれ、その上β-グルカンの含有量は、アガリクスの約1.5倍～2倍以上とも言われているからです。それ以上に近年注目されているのは「エルゴチオネイン」というアミノ酸がキノコ類の中でも突出して多く含まれ、それは「アルツハイマー病（アルツハイマー型認知症）の予防を助ける」機能があるとレポートされています。普段スーパーではあまり目にしないものの、外食では薬膳や火鍋など、美と健康がうたわれるお料理には必ずと言ってよいほど登場するのも頷けます。傘が薄くて壊れやすいということはありませんが、そんな繊細さをもってしてもできれば食に取り入れていきたい、美味しくて旨味たっぷり、食感も良い魅力的なキノコです。