

きのこのカビはカビ?

宅配を利用された方から「届いたしめじにカビが生えていた」というお申し出をいただくことがあります。届いたしめじを料理に使おうとしたらカビが…。これでは料理に使用できず困ってしまいますね。

ところで、なぜカビが生えてしまうのでしょうか?今回はきのこに生えるカビをテーマにしたお話です。

●きのこに生えるカビの正体

きのこはカビの仲間です。本体は菌糸でできています。きのこが次世代の子供(孢子)を作るために、孢子(きのこの傘の裏から出る粉)を落とします。この孢子から芽がでて菌糸となります。菌糸の状態はカビと区別が付きません。この菌糸が集まって「子実体」をつくります。この「子実体」が一般に「きのこ」と呼ばれるものです。

この子実体(きのこ)の時に、時間経過や温度変化など何らかの原因で、もとの菌糸の状態に戻ってしまうことがあります。この、菌糸の状態に戻ったものがカビのように見えるのです。



●食べても大丈夫?

一見カビのように見えるのですが、きのこそのものなので食べても問題ありません。気になるようでしたらキッチンペーパーなどでふき取っていただければ取り除くことができます。安心してお召しあがりください。

他のきのこ(エリンギ、舞茸、生キクラゲ、生しいたけなど)でも見られます。また、孢子が白い粉状に見られることもあります。

きのこは食物繊維が豊富な食品です。食物繊維は5大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)に続く第6の栄養素として注目されているものです。



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
1月3週
(3号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

