

「きのこにカビ!?!」その白いふわふわの正体とは

しめじやえのきなどのきのこに、白いふわふわしたものがついていて、「カビでは?」と心配になったことはありませんか。

実は、その白いふわふわはカビではなく、きのこの一部である場合があります。今回はきのこの白いふわふわの正体についてのお話です。

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。



写真提供:雪国まいたけ

●きのこは「菌糸(きんし)」が集まった生きもの

きのこは植物ではなく「菌類」の仲間です。私たちが普段食べている部分は、胞子をつくるために成長した「子実体(しじつたい)」と呼ばれるもので、もともとは「菌糸」という細い糸状の組織が集まってできています。

●白いふわふわの正体は「気中菌糸(きちゅうきんし)」かも

保存中の温度変化や時間の経過によって、きのこの表面に白いふわふわしたものが現れることがあります。これは外から発生したカビではなく、きのこ自身の菌糸が空気中に伸びたもので、「気中菌糸」と呼ばれています。気中菌糸はきのこの一部ですので、異臭や変色などの異常がなければ品質に問題はありません。しめじやえのき、まいたけなどで見られることが多く、気になる場合はキッチンペーパーなどで軽く拭き取ってお使いいただけます。

●カビとの見分け方

気中菌糸は綿のようにふんわりと広がり、においやぬめりがほとんどありません。対してカビは、粉をふいたように見えたり、カビ特有のにおいがしたりすることがあります。また、ぬめりや酸っぱいにおいがある場合は、品質が低下している可能性があるため、ご使用はお控えください。

きのこは乾燥や温度変化に弱い食品です。冷蔵庫で保存し、なるべく早めにお召しあがりください。白いふわふわを見つけても、すぐにカビと判断する必要はありません。きのこの特徴を知って、おいしく楽しみましょう。

2026年
10月2週
(40号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

