

最近、体が軽くなった。3月末からの朝夕のジョギングが効奏したようだ。あるトライアスロン挑戦者のアスリートの手になる本を読み、「マフェトン理論」を実行した成果である。簡単に言うと、体脂肪分を燃やすエアロビック運動をすべし。運動量の目安は適正心拍数の範囲内であればよい。心拍数の管理のために数千円を惜しまないことだ。小生と某がこの理論の正しさの証明だ。「挑戦：挑め・果敢に！」

さて、四季折々、時間帯によっても千変万化する富士山をカメラに納めようとカメラを持ち歩いている部課長クラスも多い。シャッターチャンスを逸したり。先日(9/12)の夕刻1705頃、山頂に典型的な傘雲、しかもその雲が彩雲とも形容すべきか金・銀・赤・紫等のスペクトルに光り輝いているのではないか。瑞兆の兆しか。ジョギング中のこととて、撮影できず、残念至極なり。持ち歩こうかな。

先日機会あって、須走口5合目で花火を見せて頂いた。環境省の許可を得て、恐らく日本最高地での花火ではなかろうか。



(花火の写真)

その後はキノコ料理に舌鼓であった。キノコが旬である。富士山5合目辺りのキノコや料理法等についてキノコ博士米山千晴氏に沢山の質問をしました。素晴らしいキノコの話を受けたので、そのまま掲載させて貰うことにする。

質問は山下。回答者は米山氏と奥様、回答の回収は秘書班庶務幹部

1 きのこと料理の特徴 (色々な食べ方)

裏がスポンジ上になっている落葉きのこ類は火を通すととろみが出ますので炊き込みご飯には合いません。パスタや汁、ソテーに適しております。

シメジ系やヒラタケ系のきのこは、何にでも合いますので炊き込みご飯や天ぷら、汁など、なにをしても美味です。

2 お奨め料理 (酒に合うきのこ)

油を使った料理 (きのこは味が淡泊なので油と良く合います：天ぷら、ソテー、または酒蒸し)。富士山のきのこの中には、酒に反応すると中毒を起こすきのこ (ほていシメジ) がありますので注意が必要です。

3 種類に応ずる調理・料理法

これは①に書いたものと同じです。

猪口 (いぐち) 系：パスタ、ソテー、汁

ヒラタケ系：ご飯、天ぷら、ソテー、汁、酒蒸し

4 きのこと料理をするときの注意事項

必ず良く火を通すこと。

5 毒きのこと食用きのこの見分け方

縦に裂けるきのこは大丈夫というのは嘘。色がきれいだから毒というのも嘘。赤くても黄色でも美味はたくさんあるので見分け方は難しい。専門の人に見てもらるのが大切で本は当てになりません。

6 富士山五合目付近のきのこ狩りシーズンと採取できるきのこの種類、特に多く採取できる種類

富士五合目のきのこは、6月に出るきのこ（チチタケ）～9月に出るきのこ、イグチ、平茸、しめじ、10月に出るきのこ、黄ヌメリ、カベシタケ、ナメコなどその月々変わってきます。10月の中旬頃から、きのこは五合目～下へくだって行きます。特に多いのは、イグチ（落葉きのこ、アシナガなど）

7 きのこと狩りの人々に対する注文、特にマナーについて（登山道の駐車、ゴミ、乱獲、その他）

マナーは大変悪い。見てもらった後不食きのこを林の中へ捨てていく人。これは大量のハエが発生し、不快臭がすごいので絶対やめてほしいことです。きのこは、林に返せばよいと言うのは違います。一度採ったものは林に戻しても腐って林のためにはなりません。自宅に帰って生ゴミ処理をして下さい。

8 シーズン中（9～10月？）の1日の平均人員（きのこの分別指導）

1日平均100～150人。土・日は200～300人位。分別指導は1日平均50～100人、取り方の指導をします。（根っこは残してくるとか、知らないきのこは採らないなど。）

9 きのこと狩りの秘訣（時期、たとえば雨上がり？時間帯は？場所はどういう特徴か？無闇に歩き回っても無駄？）

きのこ狩りは雨上がり2日くらい後がよい。時間帯は朝早くから昼頃までがよい。採れる時期ならどこへ行ってもとれます。道を歩いても目に付きますが夢中になると右も左も上も下もわからなくなるので、道からあまり奥へ入らないこと。仲間と来ているときは声を掛け合うこと。また高度計（9,000円位）を持っているとどこへ行っても安心です。

10 珍しいきのこは？

「クロカワ」と言って、真っ黒なきのこで、焼いて食べるとセンプリのような苦さがあるが、酒の肴には珍味。

11 きのこと博士の勧めるおいしいきのこは？

演習場の中に真っ赤に群生しているタマゴタケ。落葉きのこ、コメツガの木に生えるツガタケ。枯れ木に生える、アシナガ（ナラタケ）など。

12 なぜ松茸を日本人は好むのか？

松茸は高い。高級感があるため日本人には高級イコールおいしいというイメージからではないかと思えます。また、食感が他のきのこに比べシャキシャキとした歯ごたえがあるためではないかと思われま

13 富士山のきのこの種類は約200種と聞いているが真偽の程は？
250種類あります。

14 きのこに制癌物質？

きのこにはガン細胞を発育させない成分があると聞いています。実際お客様の中で、きのこを採って食用するようになってから癌検診で引っかからなくなった という話をたくさん聞きます。

15 きのこ茶の効能如何？

血圧が下がったとか便秘が治ったなどお話を聞きます。

16 どういう処にどのような種類のきのこが？（と言うような原則があるのか）またあるとすればそれはどのようなものか？

富士山の場合どこへ行けばどのようなきのこが、ということなく菌がまわっているので いろいろな所にいろいろな種類のきのこが出ます。

17 きのこ料理専門店開店のきっかけは？

せっかくのきのこのたくさんある環境にいるのだから、それを活かしてみようと思いました。それと、きのこは身体によいし、カロリーもなくヘルシーなのでこれからブームになると思ったことと、きのこの本を書いたとき料理のレシピを加えたことで評判が良く自信がついたことです。

18 きのこにまつわるおもしろ話はないか？

今から、数十年前まで、富士山できのこを採る人は地元の人ばかりで、人々が知っているきのこしか取りに来なかった頃、自分自身で知らないきのこもこれからは覚えなければ必ず中毒が起きると考え、有りとあらゆるきのこを人体実験しました。ひどい下痢で一日中トイレから出られなかったこと、苦しんで死にそうになったこと、そうしてきのこを覚え、須走で自分が今まで見た人は 一人として中毒を起こしていないこと。それが今日の営業につながっているのです。

今ではわからないきのこは富士山については何もありません。

19 「東富士山荘」の由来、創設時期。その他なんでも

東口に向いている山荘なので「東富士山荘」としました。創設は、50年前父が始めたのが最初です。

*お役に立つかわかりません。また、誤字、脱字、雑事で申し訳ありません。読みにくいと思いますが、分からない点はお電話下さい。

米山氏に感謝！