

# LET'S HUNT FOR MUSHROOMS IN FINLAND

フィンランドでキノコ狩りを楽しもう

让我们去芬兰采蘑菇



Finland is the perfect place for mushroom pickers!

Sparsely populated land, everyman's right, easy access to the wilderness, and the cleanliness of natural areas make Finland the ideal destination for nature tourism. The peace and quiet of nature and the nightless night are unique experiences for many visitors – not to mention the mushrooms and berries that can be picked.

Finland is quite a large country in terms of area: 338,000 km<sup>2</sup>. The country measures 1,140 km from the northernmost point to the southern tip, and 528 km across at its widest point. A large proportion of Finland's area – as much as 86% of it – is covered by forest. The majority of the forests are privately owned, but some are also owned by the state, parishes, municipalities and forestry companies. In Finland, the trees grow less densely than in southern countries, making it easy to walk through forests. Plenty of forest roads have been built through Finland's forests.

Finland is famous for its midnight sun and its thousands of lakes. There are 188,000 lakes and ponds in Finland, with approximately 500,000 summer cottages on their shores. In the summer, many of the lake shores boast large populations. Finland's population is only 5.5 million.

キノコ狩り好きの人にとってフィンランドは最高の楽園！

人口密度の低さ、自由享受権 (Everyman's right)、身近に広がる原野、清らかな大自然・・・フィンランドは自然を楽しむネイチャーツーリズムに最適な場所です。穏やかで静かな自然、日の沈まない白夜、キノコ狩りやベリー摘みなど、他では体験できないことがたくさんあります。フィンランドの国土はかなり大きく、338,000km<sup>2</sup>もあります。南北は最長1,140km、東西は528km。国土の大半、86%という広大な土地は森に覆われています。森林の多くは私有地ですが、州や郡、市政機関、森林関連企業が所有するものもあります。フィンランドの木々は南方の国々よりも密集していないため、気軽に森林散策を楽しむことができます。森と森をつなぐ森林道路もたくさん整備されています。数えきれないほどの湖や白夜で有名なフィンランド。188,000もある湖畔や池のほとりには約500,000戸のサマーコテージが建っており、夏になると大勢の人で賑わいますが、それでもフィンランドの人口はわずか550万人です。

芬兰是蘑菇采摘者的乐土！

人烟稀少的土地、每个人的权利、易于探索的旷野和纯净的大自然使芬兰成为自然旅游的理想目的地。大自然的安宁静谧和极昼现象为许多游客创造了独特的体验——更别提可以随意采摘的菌菇和浆果了。

就国土面积而言，芬兰是一个大国：338,000 平方公里。芬兰的最北端到最南端相距 1,140公里，东西横跨 528 公里。森林面积占芬兰国土的很大一部分——超过 86%。大多数森林为私人财产，但有些则由国家、教区、市政当局和林业公司所有。在芬兰，树木的生长密度低于南部国家，因此在森林中穿行可谓易如反掌，且林中已建成许多条道路。

芬兰以其午夜的太阳和数千湖泊而闻名。该国坐拥 188,000 面湖泊和池塘，沿岸共有约 50 万栋 季度假屋。在夏季，许多湖畔吸引了大量游人。芬兰的人口仅为 550 万

Finland is the perfect place for mushroom pickers!





## Finland is a major mushroom country

### Finland is a major mushroom country

Every year, more than 1,000 million kilos of edible mushrooms grow in the wild in Finland, but less than one per cent is picked. Several hundred species of edible mushroom are known to exist in Finland.

It is safest for tourists to collect only a few, easily identifiable, types of mushroom.

The best types of mushroom for tourists to pick are ceps, milkcaps, chanterelles, funnel chanterelles, sheep polypore, black chanterelles and matsutakes, the last of which grow irregularly.

Finnish nature tourism companies offer accommodation services along with various nature excursion services, such as guided mushroom-picking trips, which enable visitors to discover and collect the safest and best types of mushroom in Finland. Some companies also help visitors to dehydrate their mushrooms and prepare them to take home. Guided mushroom-picking trips offer visitors the opportunity to feel rejuvenated by the Finnish nature, collect mushrooms and prepare their find to take home, providing that they have chosen to travel to a suitable rural destination.

Visitors to Finland can compare accommodation services before their trip and find out what various companies can offer. For help finding companies that arrange guided nature and mushroom-picking excursions in various parts of Finland, use the search engine on this page:

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

### フィンランドはキノコ大国

毎年10億キロ以上の食用キノコがフィンランドの大自然の中で成長していますが、収穫量は1%にも届きません。フィンランドには数百種類の食用キノコが生息していることがわかっています。

安全のため、旅行者の皆様には、簡単に判別できる数種類のキノコのみを収穫することをお勧めします。

お勧めのキノコは、セップ(ヤマドリダケ)、ミルクキャップ(キチチタケ)、シャントレル(アンズタケ)、ファンネル・シャントレル(ジョウゴタケ)、シープ・ポリプレ(ニンギョウタケモドキ)、ブラック・シャントレル(クロラツパタケ)、そして不規則に成長する松茸です。

ネイチャーツーリズムを手掛けるフィンランドの旅行会社は、宿泊先はもちろん、フィンランドの森に生息する最も安全で美味しいキノコの発見、収穫をお手伝いするガイド付きキノコ狩りツアーなど、様々な自然体験ツアーを提供しています。お土産用に、収穫したキノコの乾燥までお手伝いする会社もあります。ガイド付きキノコ狩りツアーは、参加者の皆様がフィンランドの大自然に癒され、キノコ狩りを楽しみ、収穫したキノコを持ち帰れるように処理したり、ご希望の自然スポットを訪れることができますようお手伝いします。

フィンランドを訪れる前に、宿泊サービスや各社の提供サービスを比較することができます。フィンランド各地のガイド付きのネイチャーツアー、キノコ狩りツアーについては、本ページの検索機能をご利用ください(英語のみ):

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

### 芬兰是主要的蘑菇出产国之一

每年都有超过 10 亿公斤的食用菌菇生长于芬兰的野外，但采摘的量不足百分之一。现已知在芬兰生长的食用菌菇就有上百种。

对于游客而言，最安全的方法是只采摘少数容易识别的菌菇。

最适合游客采摘的菌菇有：牛肝菌 (ceps)、乳菇 (milkcaps)、鸡油菌 (chanterelles)、黄喇叭菌 (funnel chanterelles)、绵羊多孔菌 (sheep polypore)、黑色鸡油菌 (black chanterelles) 和松菌 (matsutakes)，其中后者较为罕见。

芬兰自然旅游公司提供住宿及各种大自然游览服务，例如由导游带领的采蘑菇活动，以帮助游客在芬兰发现和采摘最安全、最优质的菌菇。一些公司也可提供菌菇脱水服务，以方便游客将其带回家。如果游客选择前往合适的农村地区，则可参加由导游带领的采蘑菇活动，在芬兰的大自然中焕发活力、采摘菌菇并满载而归。

前往芬兰的游客可以在旅行前比较住宿，并了解各家公司可提供的服务。如需寻找芬兰各地组织由导游带领的大自然之旅和采蘑菇活动的公司，请使用此页面上的搜索引擎（仅提供英文版）

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

## Everyman's right allows mushrooms to be picked freely

Everyman's right means that visitors are entitled to pass through forests, stay in them, set up camp temporarily and collect berries and mushrooms without needing the landowner's permission. The right does not apply to garden areas, cultivated land or nature conservation areas. Some private roads are closed off with barriers or chains. Visitors are not permitted to drive motor vehicles on closed private roads.

Everyman's right applies to everyone living or staying within Finland's borders. Finnish citizenship is not a prerequisite: everyman's right also applies to visitors from abroad. However, it is not permitted to do anything that could harm the landowner while out in the wilderness. It is prohibited to break off any branches from trees or damage saplings, and littering is forbidden. The following rules should be kept in mind while enjoying the nature:

### The following are allowed in the forest:

- Collecting berries and mushrooms that are growing naturally
- Walking and cycling
- Collecting pine cones from the ground, dry twigs and other corresponding natural objects
- Swimming and washing in bodies of water, providing that they are far enough away from the grounds of summer cottages and grounds of houses
- Fishing using worm bait and ice fishing
- Staying temporarily in areas where access is permitted
- Preparing food using a portable stove. Separate areas are provided for lighting fires at recreation and camping sites.

### The following are not allowed:

- Causing disturbance or damage to other people or the environment
- Disturbing birds that are nesting
- Taking birchbark, bark, branches, leaves, resin, birch sap or pine cones from growing or fallen trees
- Taking moss, lichens, wood, dwarf shrubs or peat from someone else's land
- Cutting grass
- Passing through or staying overnight on someone else's cultivated land or garden area
- Littering
- Fishing or hunting without the landowner's permission
- Driving a motor vehicle over the terrain without the landowner's permission
- Lighting bonfires without the landowner's permission. If a forest fire warning is in force, fires must not be lit in natural areas.



Photo: Arctic Flavour's Association

## 自由なキノコ狩りを実現する自然享受権 (Everyman's right)

自由享受権とは、森林を訪れる誰もが、土地の所有者の許可なく森の中を通り、滞在し、一時的にキャンプを楽しみ、ベリーやキノコを収穫できる権利のことで。この権利は、庭園や栽培地、自然保護区には摘要されませんのでご注意ください。バリケードや鎖で封鎖されている私道もあります。旅行者の皆様は、封鎖された私道を自動車やモーター付きの乗り物で通行することが禁じられています。

自然享受権はフィンランド国内に在住または滞在する全員に適用されます。フィンランドの市民権の有無に関係なく、フィンランド国外からの旅行者も自然享受権の恩恵を受けられますが、土地の所有者に損害を与えるような行為は固く禁じられています。木の枝を折ったり、若木を傷つけたり、ごみの投棄も禁じられています。次のルールを心に刻み、自然を楽しみましょう：

### 森の中で許可されている行為：

- 野生のベリーとキノコの収穫
- 徒歩や自転車での散歩
- 地面に落ちている松ぼっくりや枯れた小枝などの採取
- サマーコテージや家屋から十分離れた場所での水泳や洗浄
- 虫餌を使った釣りや穴釣り
- アクセスが許可された場所での一時的な滞在
- ポータブルコンロを使った調理。火の使用については、レクリエーションエリアまたはキャンプエリアに専用エリアが設けられています

### 禁止行為：

- 他人や環境に悪影響や損傷を及ぼす行為
- 巣作り中の鳥を邪魔する行為
- 樺の樹皮やその他の樹皮、枝、葉、樹脂、樺の樹液、生木や倒木についている松ぼっくりの採取
- 所有地での苔、地衣類、木、小低木、泥炭の採取
- 草の刈り取り
- 所有されている栽培地や庭園内の通行や宿泊
- ゴミの投棄
- 土地所有者の許可なく釣りや狩猟を行うこと
- 土地所有者の許可なくモーター付きの乗り物を持ち入れること
- 土地所有者の許可なく焚火を行うこと。森林火災注意報が発表された場合は絶対に火を使わないでください。

## 每个人的权利确保您可以随心所欲采摘菌菇

每个人的权利意味着游客有权穿过森林，在其中驻足停留，设立临时营地，以及采摘浆果和菌菇，而无需土地所有者的同意。该权利不适用于花园、耕地或自然保护区。一些私有道路设有隔离墙或链条，禁止通行。游客不得在封锁的私有道路上驾车。

每个人的权利适用于在芬兰境内居住或停留的每个人。芬兰公民身份并非先决条件：每个人的权利也适用于国外游客。尽管如此，严禁在野外进行任何可能损害土地所有者利益的事情。禁止掰断树枝、破坏树苗和乱抛垃圾。在享受大自然的同时，请牢记以下规定：

### 以下为森林中允许的行为：

- 采摘自然生长的浆果和菌菇
- 步行和骑车
- 收集掉落在地上的松果、枯枝和其他相应的天然物品。
- 在水中游泳和清洗，但前提是水体距离夏季度假屋和房屋地基足够远
- 虫饵钓鱼和冰钓
- 在允许访问的地区暂时性停留
- 使用便携式炉灶制备食物休闲和露营场所提供独立的篝火区域。

### 以下为禁止的行为：

- 对他人或环境造成干扰或损害
- 干扰筑巢的鸟类
- 从生长或倒下的树上摘取桦皮、树皮、树枝、树叶、树脂、树汁或松果
- 从他人的土地上带走苔藓、地衣、木头、矮生灌木或泥炭
- 割草
- 通过他人的耕地或花园，或在其中过夜
- 乱抛垃圾
- 在没有获得土地所有者许可的情况下钓鱼或狩猎
- 在没有获得土地所有者许可的情况下驾车通过该地区
- 在没有获得土地所有者许可的情况下点燃篝火如存在森林禁火警告，则不允许在自然区域内生火。



Remember  
the following  
before setting out  
to pick mushrooms

### Remember the following before setting out to pick mushrooms

You will need a mushroom basket, a mushroom knife and a brush for cleaning mushrooms. The basket is the most important item – it should have plenty of room for air to circulate, a wide base and washable material. The most suitable type of basket is a shingle basket or a perforated plastic basket designed for use with food. It is also advisable to take a cover for the basket to ensure that no foliage falls out of trees into the basket. The basket does not need to have high sides, as mushrooms should not be stacked high on top of each other in the basket.

The mushroom knife should be sharp enough and have a thin blade. Choose a bright colour to make it easier to find if you lose it in the forest. It is also advisable to take a spare knife when picking mushrooms.

If you are visiting an unfamiliar forest, it is a good idea to take a map, compass, phone and, if necessary, a GPS navigator. Remember to recharge electronic devices before setting off. It is also advisable to take a conventional map, such as an image printed from an online mapping service.

### Collect forest mushrooms in dry weather

Mushrooms should be picked when they are young and in good condition and when the weather is fair. The mushrooms should be detached from the ground by twisting the entire mushroom out. They should then be cleaned and sorted immediately after picking. Different types of mushroom should be collected separately. It is a good idea to preserve or cook mushrooms on the day they are picked.

**Only pick mushrooms that you can identify with certainty!**

### キノコ狩りの準備

キノコ狩りには、収穫したキノコを入れるバスケット、ナイフ、キノコをきれいにするブラシが必要です。中でもバスケットは最も重要なアイテムです。キノコの間を空気が通るように、幅広で十分な大きさの洗える素材のバスケットを用意しましょう。食品用にデザインされた薄い木皮製のバスケットまたは穴の開いたプラスチック製のバスケットが最適です。落ち葉などがバスケットの中に入らないように、バスケットに被せるカバーも持参した方が良いでしょう。キノコは積み重ね厳禁のため、バスケットは深さがなくても大丈夫です。

ナイフは切れ味が良く、刃の薄いものがが必要です。森の中で失くしてしまっても見つけやすいように、明るい色のものにしましょう。予備ナイフも1本持参することをお勧めします。

初めて訪れる森の場合は、地図、コンパス、電話、必要な場合はGPSナビも持参した方が良いでしょう。電子機器は出発前に必ず充電しておきましょう。オンラインマップを印刷したものなど、一般的な地図も持っているとう安心です。

### キノコ狩りは湿度の低いカラッとした日に

キノコは、若く、状態の良いものを天気の良い日に収穫します。キノコ全体をひねって土から引き抜きます。収穫したキノコは素早く土や埃を取り除き、選別します。キノコは種類ごとに分けて収穫します。収穫したキノコは当日中に調理するか、保存するようにしましょう。

**確実に判別できるキノコのみを収穫するようにしてください！**

### 在出发采蘑菇前谨记以下事项

您将需要一个蘑菇篮、一把蘑菇刀和一支用于清洁菌菇的刷子。其中篮子最为重要——应有足够的空气循环空间，采用宽底座和可洗涤材料。最合适的篮子类型是专门用于食品の木瓦筐或穿孔塑料筐。此外，也建议您带上一个篮盖，以防止树叶落入篮子里。篮子的侧面不需要过高，因为您不应将菌菇堆放在篮子里。

蘑菇刀应足够锋利，且刀片应较薄。选择一把颜色鲜艳的蘑菇刀，如果您在森林里将其失手掉落，则更容易找到。此外，也建议您在采蘑菇时带上一把备用刀。

如果您计划前往一座不熟悉的森林，则最好带上地图、指南针和电话，如有必要也可以使用GPS导航仪。切记在出发前为电子设备充电。您最好也带上一张传统的地图，例如从在线地图网站上打印的图像。

### 在干燥的天气条件下采摘森林菌菇

请在天气晴好时，选择鲜嫩、状态良好的菌菇进行采摘。应扭转整个菌菇，从地上将其摘下。采下后，应立即将菌菇清洁和分类。不同的菌菇应单独采摘。建议在采下菌菇的当天对其进行防腐处理或烹饪。

**仅采摘你确定能辨认的菌菇！**



The most common types of mushrooms are easy to identify  
 最も一般的なキノコは簡単に判別可能  
 常见的菌菇非常容易辨认

Ceps  
セップ  
牛肝菌 美味牛肝菌

Slippery Jack  
スリッパリー・ジャック  
褐环乳牛肝菌

Funnel chanterelle  
ファンネル・シャントレル  
黄喇叭菌

Wolly milkcap  
ウーリー・ミルクキャップ  
毛头乳菇

Chanterelle  
シャントレル  
鸡油菌

Matsutakes  
松茸  
松菌



Ceps  
セップ  
牛肝菌 美味牛肝菌

### Ceps *Boletus edulis* and *Boletus pinophilus*

Ceps (*B. edulis*) and pine boletes (*B. pinophilus*) are common throughout Finland. Both types of boletes have a whitish, barrel-shaped stipe with a distinctive light mesh pattern at the top. When ceps are young, they have a hard pore surface with a white colour, which ages to a yellow or yellow-green colour. Ceps are in season from midsummer until the end of September.

Ceps (*B. edulis*) appear near fresh spruces, while pine boletes (*B. pinophilus*) grow near pine trees in dry coniferous forests. Pine boletes have a dark reddish brown cap. The cap of a cep is a lighter shade of brown than that of a pine bolete.

Ceps should be picked whole at the youngest possible age, when they are at their best. A good way to preserve ceps is to dry them. To do this, cut the cap vertically into slices 5 mm thick. The stipe can be cut into thin slices, either vertically or horizontally. In a food dehydrator, ceps will dry out fairly quickly at a temperature of 35–40 °C.

Ceps are the most highly valued forest mushrooms in Europe. In good mushroom years, large amounts are exported from Finland to Italy and other countries in Central and Southern Europe.

### セップ *Boletus edulis* (ヤマドリダケ) および *Boletus pinophilus* (和名なし)

セップ(ヤマドリダケ)とパイン・ボリート(*B. pinophilus*)はフィンランドでよく見かける種類です。どちらのイグチダケ種も白っぽい樽型の軸に薄い網状模様の傘が特徴的です。若いセップの孔口面は硬く白色ですが、成長と共に黄色または黄緑色に変色します。収穫時期は真夏から9月下旬までです。

セップ(ヤマドリダケ)は若いトウヒの近くに生えますが、パイン・ボリート(*B. pinophilus*)は乾燥した針葉樹林の松の近くに生えます。パイン・ボリートは濃い赤茶色の傘が特徴的です。セップの傘はパイン・ボリートよりも少し明るい茶色です。

セップは、収穫に最適な大きさまで成長した、なるべく若いものを丸ごと収穫します。セップに適した保存方法は乾燥保存です。傘は縦に5mmの厚さに切り、軸は縦または横に薄切りにします。35～40℃に設定した食品乾燥機に入れると比較的短時間で乾燥します。

セップはヨーロッパで最も価値の高いキノコです。収穫量の多い年は、大量のセップがフィンランドからイタリアや中央、南ヨーロッパの国々へ輸出されます。

### 牛肝菌 美味牛肝菌 *Boletus edulis* 和褐红牛肝菌 *Boletus pinophilus*

美味牛肝菌 (*B. edulis*) 和褐红牛肝菌 (*B. pinophilus*) 在芬兰各地均很常见。这两种牛肝菌都长有白色、桶状的菌柄，顶部呈独特的网格图案。鲜嫩的牛肝菌具有白色的硬毛孔表面，老化后则变成黄色或黄绿色。牛肝菌生长的季节为从盛夏到九月底。

美味牛肝菌通常出现在云杉树苗附近，而褐红牛肝菌则生长在干燥针叶林中的松树旁。褐红牛肝菌接近深红色的棕色菌盖。美味牛肝菌的棕色菌盖比褐红牛肝菌较浅一些。

应在牛肝菌尽可能鲜嫩时整只采摘，此时其状态最佳。牛肝菌的理想防腐方式是烘干。为此，应将其直切片，每片厚约 5 毫米。然后将菌柄横向或竖直切为薄片。使用食物脱水机可在 35–40° C 下迅速烘干牛肝菌。

牛肝菌是欧洲最常用的森林菌菇。在菌菇长势良好的年份，大量牛肝菌从芬兰出口至意大利及其他中欧和南欧国家。

### Slippery Jack *Suillus luteus*

Slippery Jack mushrooms are yellow-brown with a surface that is slimy when wet and shiny when dry. The cap is hemispherical when young, becoming convex and turning dark brown with age. The Slippery Jack's pore surface is yellow, and it is initially covered by a white veil. As the mushroom grows, the veil detaches and shrivels around the stipe, forming a dark ring. The Slippery Jack's stipe is quite thick and hard, with a light colour below the ring and a yellowish colour above it, with small dots. The flesh is yellow and fairly soft.

Slippery Jack mushrooms are abundant, growing all over Finland in pine areas. They grow in groups in locations where the ground surface is broken, such as alongside forest roads. They are in season from July to September.

The Slippery Jack's slimy film can be removed from the surface: first, use a knife to split the mushroom from the bottom up to the surface film, and then remove the film from the two halves of the mushroom. Slippery Jacks can be dehydrated when the cap is cut vertically into 5-mm slices. For domestic use, the mushroom can be frozen after excess liquid is removed by simmering it.

### スリッパリー・ジャック *Suillus luteus* (ヌメリイグチ)

スリッパリー・ジャックの傘は黄褐色で、濡れている時はぬめりがあり、乾燥している時は光ります。若い時の傘は半球状で、後に凸型になり、色も濃い茶色に変色します。孔口面は黄色く、最初は白い被膜に包まれています。被膜は成長と共に剥がれて軸の周りで縮まり、やがて濃い色のリングを形成します。軸は非常に太くて硬く、リングより下の部分は色が薄く、リングより上の部分は黄色っぽく、小さな点が見られます。肉は比較的柔らかく、黄色です。

スリッパリー・ジャックは、フィンランド全域、松の木が生える場所にたくさん生息しています。森林道路の脇など、土の表面が割れている場所に群生します。収穫時期は7月から9月までです。

スリッパリー・ジャックのぬめりを除去する方法: ナイフで軸の下から傘の表面のぬめり部分まで縦に切って2つに分け、ぬめり部分を取り除きます。傘を縦に5ミリの厚さに切って乾燥できます。ご自宅用の場合は、過剰な水分を煮出してから冷凍保存することができます。

### 褐环乳牛肝菌 *Suillus luteus*

褐环乳牛肝菌呈黄棕色，其表面在湿润时较为粘稠，干燥时则有光泽。鲜嫩的褐环乳牛肝菌菌盖为半球形，老化后则凸起并变成深棕色。褐环乳牛肝菌的毛孔表面为黄色，最初由白色菌环覆盖。菌环随其生长而脱落，并绕着菌柄枯萎，形成一个深色的环。褐环乳牛肝菌的菌柄相当厚实坚硬，环的下方呈浅色，上方呈黄色且带有小圆点。菌肉呈黄色，且相当柔软。

褐环乳牛肝菌的数量极多，遍布芬兰的松树区。它们在地面开裂处集群生长，例如沿着森林道路。其生长的季节为七月至九月。

可将褐环乳牛肝菌表面的粘稠薄膜去除：首先，从下往上将其一切为二，然后从菌菇的两半上取下薄膜。您可以对褐环乳牛肝菌进行脱水处理，为此需要将菌盖竖直切为 5 毫米的薄片。如果在家中自用，则可通过熬煮去除菌菇中的大量水分，然后将其冷冻。

### Slippery Jack スリッパリー・ジャック 褐环乳牛肝菌





## Chanterelle シャントレル 鸡油菌



### Chanterelle *Cantharellus cibarius*

Chanterelles are easily identifiable, beautiful yellow mushrooms that can be found in the southern and central parts of Finland. Chanterelles have a funnel-shaped cap with its edges either wavy or curling inwards. The underside of the cap has gill-like decurrent ridges. Chanterelles can also be identified by their distinctive strong fruity aroma.

Chanterelles thrive in mixed forests with predominantly birch trees, and they often grow in the same places year after year. The mushroom favours sunny locations, and it is often found alongside paths and forest roads, as well as on lakeside banks. Chanterelles have a long season, lasting from the end of June to the end of September. The season can sometimes extend into October and November in the southernmost areas.

The mushroom is suitable for frying, dehydrating, freezing and using in marinades. Chanterelles are among the best mushrooms for preserving. When fresh, they can be stored in a refrigerator for a few days after picking.

### シャントレル *Cantharellus cibarius* (アンズタケ)

シャントレルは簡単に見分けることができる美しい黄色いキノコで、フィンランド南部や中部に生息しています。傘は漏斗状の形をしており、傘の縁はヒラヒラと波打っているか内側にカールしています。傘の裏はひだのような筋が垂生しています。シャントレルは、その特徴である果実のような強い芳香で判別することもできます。

樺の多い混合樹林の中に生息し、ほぼ毎年同じ場所に生えます。太陽の当たる場所を好み、小道や森林道路の脇、湖畔沿いにも見られます。収穫時期は長く、6月末から9月末までです。南部では10月や11月まで収穫できる場合もあります。

フライやマリネに最適で、乾燥、冷凍も可能です。シャントレルは保存に最も適したキノコです。生のままでも収穫後2、3日は冷蔵庫で保存できます。

### 鸡油菌 *Cantharellus cibarius*

鸡油菌是一种生长在芬兰南部和中部地区的美丽黄色蘑菇，很容易辨识。鸡油菌具有漏斗形的菌盖，边缘要么呈波浪形，要么向内卷曲。菌盖下方长有鳃状的下延脊纹。鸡油菌独特而强烈的果味香气也很容易识别。

鸡油菌在以白桦树为主的混交林中极为常见，而且经常年复一年生长在同一个地方。这种菌菇喜阳光充足之处，例如小径和森林道路旁，以及湖畔边。菌菇的生长季节较长，从六月底持续至九月末。在最南部的地区，有时甚至延续至十月和十一月。

鸡油菌可煎炸、脱水、冷冻和用于腌料中，是最适合进行防腐处理的菌菇之一。新鲜的鸡油菌可在采摘后存放于冰箱中数日。

**Funnel chanterelle** *Cantharellus tubaeformis*

Funnel chanterelles have brownish-yellow or greyish caps, and they are shaped like trumpets. The cap is either wavy or curling downwards, and it becomes deeper as the mushroom ages. The underside of the funnel chanterelle's cap has long, gill-like decurrent ridges. The stipe is yellowish and hollow.

Funnel chanterelles thrive near spruce trees in fresh coniferous forests. Funnel chanterelles grow in large groups in deep moss, where they can be difficult to recognise. Funnel chanterelles have a long, abundant and rather late season in the autumn, from September until first snowfall. Funnel chanterelles commonly appear in Southern and Central Finland, and less commonly in Northern Finland.

Funnel chanterelles can be fried for immediate consumption, or frozen or dehydrated for use in the winter.

**ファンネル・シャントレル** *Cantharellus tubaeformis* (ジョウゴタケ)

ファンネル・シャントレルの傘は黄褐色または灰色で、トランペットのような形をしています。傘の縁はヒラヒラと波打っているか内側にカーブしており、そのカーブは成長と共に大きくなっていきます。傘の裏は長いひだのような筋が垂生しています。軸は黄色がかっており、空洞になっています。

ファンネル・シャントレルは新鮮な針葉樹林のトウヒの近くに生息します。深い苔の中に大量に群生しているため、見つけにくくなっています。収穫時期は長く、また他のキノコ類よりも遅い9月から初雪が降るころまでです。フィンランド南部と中部に多く、北部ではそれほど多く生息していません。

フライにしてすぐに食べることもできますが、冷凍や乾燥して冬の保存食にすることもできます。

**黄喇叭菌** *Cantharellus tubaeformis*

黄喇叭菌具有棕黄色或灰色的菌盖，且形状类似喇叭。边缘要么呈波浪形，要么向下卷曲，并颜色随着菌菇的老化而变深。黄喇叭菌的菌盖下方长有长长的鳃状下延脊纹。菌柄为黄色中空。

黄喇叭菌在针叶林中的云杉树旁极为常见。黄喇叭菌常簇群生长在深苔中，因此可能难以辨认。它的生长季节在晚秋，延续时间较长，通常在九月至初雪之间。黄喇叭菌遍布芬兰的南部和中部地区，在背部较为罕见。

黄喇叭菌可煎炸以供立即食用，或冷冻/脱水，以便在冬季使用。



Funnel chanterelle  
ファンネル・シャントレル  
黄喇叭菌



Wolly milkcap  
ウーリー・ミルクキャップ  
毛頭乳菇

ウーリー・ミルクキャップ *Lactarius torminosus*(カラハツタケ)

ウーリー・ミルクキャップはピンク色の傘で、同心円部分の模様は不規則です。傘の縁は内側にカールしており、若いうちは多毛です。軸はとても短く、傘の裏側は白いひたと空間があります。

割れると乳液が流れ出てきます。ウーリー・ミルクキャップの収穫時期は夏の天候にもよりますが、6月から10月です。

新鮮で乾燥した針葉樹林の樺に沿って生息しています。フィンランド全土で見ることができます。

ウーリー・ミルクキャップの苦味は10分間煮て水分を取り除くことで除去できます。煮た後は冷たい流水で洗い流します。ミートボールやキノコサラダに使用できます。マリネにしてメインディッシュの添え物としても活用できます。

Woolly milkcap *Lactarius torminosus*

Woolly milkcaps have pinkish caps with an irregular pattern of concentric zones. The edge of the cap is rolled inwards and shaggy when young. Beneath the cap, the mushroom has white gills and a hollow, fairly short stipe.

When the mushroom is broken down, white latex oozes out. The season for woolly milkcaps depends on the summer weather, falling between July and October.

Woolly milkcaps often grow alongside birch trees in fresh and dry coniferous forests. They are common throughout Finland. Woolly milkcaps have a bitter flavour that can be eliminated by boiling them for ten minutes and then disposing of the water. After boiling, the mushrooms should be rinsed in cold, running water. Woolly milkcaps can be used in foods such as meatballs or mushroom salads. They can also be marinated and served as an accompaniment to a main dish.

毛頭乳菇 *Lactarius torminosus*

毛頭乳菇の菌蓋呈粉色，并不规则的同心图案。菌盖边缘向内卷曲，且嫩菇的菌盖边缘具有毛茸茸的特点。菌盖下长有白色菌褶，以及相当短的中空菌柄。

在摘下毛头乳菇时，会流出白色的汁液。毛头乳菇的生长季节取决于夏季的天气，通常在七月和十月间。

毛头乳菇常出现在空气清新且干燥的针叶林中，与白桦树伴生。它们遍布整个芬兰。

毛头乳菇具有苦味，可以将其煮十分钟，然后将水倒掉，从而除去苦味。在煮过后，应使用流动的冷水冲洗菌菇。毛头乳菇可搭配肉丸或蘑菇色拉等食物，也可以将其腌制，用作主菜的佐料。

Sheep polypore *Albatrellus ovinus*

When young, the sheep polypore is a creamy white, fairly large mushroom with an irregular-shaped cap. As it ages, the sheep polypore takes on a greyish or tan colour, spreading out from the centre of the cap. Sheep polypores have white, densely packed pores that do not detach, setting them apart from species such as ceps. The stipe is white and thick. The sheep polypore is in season from August to October.

Sheep polypores grow in groups in fresh, mossy spruce forests. The mushroom is commonly found in Southern Finland, and it grows in some places in the north. Before freezing, clean and chop the mushroom and cook it in its own liquid. The mushroom's flesh turns bright yellow when it is cooked. Sheep polypores can also be dehydrated. Sheep polypores are suitable for use in vinegar-based pickles, soups, stews, casseroles and pies. Clean, maggot-free caps can also be made into mushroom steaks and fried.



Sheep polypore  
シープ・ポリプレ  
绵羊多孔菌

シープ・ポリプレ *Albatrellus ovinus* (ニンギョウタケモドキ)

シープ・ポリプレは、若い時は乳白色で比較的サイズが大きく、傘はいびつです。成長と共に、傘の中心部から灰色または褐色が広がっていきます。密度が高く、剥離しない孔口がセップなどの他の種類と異なるところです。軸は太く、白色です。収穫時期は8月から10月です。

シープ・ポリプレは新鮮で苔むしたトウヒの森に群生します。フィンランド南部に多く生息しており、場所によっては北部でも見られます。収穫したキノコはきれいにしてからカットし、キノコから出る水分で調理します。熱を加えると肉は明るい黄色に変色します。乾燥することもできます。ピネガーを使ったピクルスやスープ、シチュー、キャセロール、パイに適しています。きれいな蛆の寄生していない傘は、マッシュルームステーキやフライにもできます。

绵羊多孔菌 *Albatrellus ovinus*

新嫩的绵羊多孔菌呈奶白色，个头相当大，菌盖为不规则形状。老化的菌菇将渐渐长出灰色或棕色，从菌盖的中间向外扩散。绵羊多孔菌长有白色、密集的毛孔，且不会脱落，这与牛肝菌等品种有所不同。菌柄为白色且粗壮。绵羊多孔菌的生长季节为八月至十月。

它簇群生长在空气清新、苔藓密布的云杉树林中。这种菌菇在芬兰南部较为常见，并且在北部的某些地区也能发现它的身影。在冷冻绵羊多孔菌前，应清洁和剁碎，并使用其本身的汁水进行烹饪。在烹饪时，其菌肉将变成亮黄色。您也可以将绵羊多孔菌脱水。绵羊多孔菌适合用于搭配酸黄瓜、汤、炖菜、砂锅菜和馅饼。干净、无蛆免的菌盖也可被制成菌菇排，并煎炸食用。



## Matsutakes

### 松茸 松菌

#### Matsutakes *Tricholoma matsutake*

Matsutakes are rather large mushrooms with sturdy stipes. When young, they have a convex cap, becoming wide and flat with age. Large mushrooms may have a slight depression in the centre of the cap. The cap has a stranded structure, which is particularly pronounced around the edges of the cap. The colour of the strands on the surface of the cap varies from tar brown to light grey.

Matsutakes have a rather long stipe of uniform thickness, rigidly attached to the ground. Young matsutakes are entirely covered in a veil, which tears around the edges of the cap when the cap opens. This reveals the light-coloured gills and the light upper part of the stipe. The mushroom's flesh is white and firm, and it can be preserved well. Younger mushrooms have a weaker and more pleasant scent than older mushrooms, which have a strong, fragrant scent. The distinctive aroma is one of the characteristic features of the mushroom.

Matsutakes grow from August to September in sandy pine forests in areas that are low in nutrients. There is significant variation in annual quantities of this mushroom. The best place to find matsutakes is Northern Finland. Matsutakes are as revered in Japan as ceps are in Italy. When a large volume of matsutakes grow in Finland, a small amount is exported to Japan. However, the best way for tourists staying in Finland to obtain the mushroom is to search for it in the wilderness with the help of a guide.

Matsutakes should not be confused with the orange-red Booted Knight (*Tricholoma focale*), which is similar in appearance and grows in the same locations. The Booted Knight has a stipe that tapers towards the base and can be easily detached from the ground.

#### 松茸 *Tricholoma matsutake* (マツタケ)

マツタケは頑丈な軸を持つ比較的大きなキノコです。傘は若い時は凸型で、成長と共に広がり、平らになっていきます。サイズの大きいものは傘の中央がわずかに窪んでいる場合もあります。傘は菌糸束になっており、傘の縁回りを見るとよくわかります。傘の表面の菌糸束は茶褐色から薄い灰色まで様々です。

長く均一の太さの軸は地面にしっかりと固定されています。若い時は全体が被膜に覆われており、傘が開くと傘の縁から破けます。被膜が破けると薄色のひたと軸の上の部分が現れます。肉は白く弾力があり、保存に適しています。若い松茸は成長した松茸よりも香りが良く、ほのかに香ります。成長した松茸は香りが高く、強く香ります。この独特の香りは松茸の特徴の1つです。

松茸は8月から9月に栄養素の低い砂地の松林に生息します。収穫量は毎年大きく異なります。松茸を見つけやすいのはフィンランド北部です。松茸は、イタリアでのセップと同様に、日本では大変貴重なキノコとなっています。フィンランドで大量に収穫された時は、少量が日本へ輸出されます。松茸の収穫を希望される旅行者の皆様には、ガイド付きのキノコ狩りをお勧めします。

松茸によく似た赤オレンジ色のブーツド・ナイト(*Tricholoma focale*/和名なし)と間違えないようにしてください。ブーツド・ナイトの軸は下に向かって広がっており、簡単に地面から引き抜くことができます。

#### 松菌 *Tricholoma matsutake*

松菌是一种个头相当大的菌菇，长有结实的菌柄。鲜嫩的松茸具有凸起的菌盖，随着老化而渐趋扁平。大只的菌菇可能在菌盖中央有略微的凹陷。菌盖具有绞合的结构，并在菌盖的边缘处格外明显。菌盖表面纤维的颜色为焦油棕色至浅灰色不等。

松茸长有相当长且粗细均匀的菌柄，牢牢地扎进地里。嫩松茸完全由菌环覆盖，当菌盖向外生长时在边缘处裂开，露出浅色的菌褶和菌柄顶部。菌肉为白色且结实，易于进行防腐处理。嫩松茸的气味相比老松茸较弱且更好闻，老松茸具有浓郁的芳香。独特的气味是这种菌菇的特点之一。

松茸的生长季节为八月至九月，通常出现在贫瘠地区的沙地松林中。这种菌菇的年生长量差异巨大。芬兰北部是最适合寻找松茸的去处。松茸在日本的受欢迎程度不亚于意大利人对牛肝菌的喜爱。在芬兰大量生长的松茸中，有一小部分被出口至日本。然而，对于前往芬兰旅行的游客而言，获得这种菌菇的最佳方式是在导游的帮助下深入野外寻找。

请勿将松茸与橘红色的羽衣口蘑 (*Tricholoma focale*) 相混淆，后者的外观与松茸类似，且生长在相同的位置。羽衣口蘑的菌柄自上往下变细，且很容易从地上拔起。



## Dried mushrooms are easy for tourists to take home

Salting, freezing, pickling in vinegar and dehydrating are all good means of preserving mushrooms. Mushrooms should be boiled in plenty of water or cooked in a frying pan with no added fat before using any preservation method.

For tourists, the most highly recommended option is to dehydrate mushrooms: this makes them easier to take home. For dehydration, the mushrooms do not need to undergo any other form of preparation, as dry mushrooms will dehydrate more quickly.

Instructions for dehydration: Cut the mushrooms into slices approximately half a centimetre thick. Small, thin mushrooms can be dehydrated whole. Spread the mushrooms into a thin, even layer on a drying rack. Place the rack into the dehydrator or above a source of heat. The temperature used to dehydrate the mushrooms should remain as stable as possible throughout the entire dehydration process.

Do not move the rack to a different place until dehydration is complete. If the rack is moved to a different place – for example, if a rack that was close to the heat source is moved further away – the temperature of the mushrooms will change rapidly and dehydration will cease almost entirely. This may result in the mushrooms turning a darker colour. Mushrooms are dry enough if they break when folded. In this state, they will contain less than 12% moisture.

Pack the mushrooms into a clean, dry and air-tight container. Make a note of the type of mushroom and packing date on the container. Store the mushrooms in a cool, dark and dry place. Dried mushrooms can be stored for years before use.

Dried mushrooms can be used in the same way as fresh mushrooms. Before dried mushrooms are used for cooking, they should be soaked for 15–30 minutes in 2–3 cups of water for 1 cup of mushrooms. If the steeping water does not have a bitter flavour, it can also be added to the food.

Thin-fleshed mushrooms can be crushed and added directly into foods such as soups, pastries, sauces or stews. Dried mushrooms can also be ground into powders with a pestle and mortar or a rolling pin and added to food like a spice.

## キノコは乾燥させてお土産に

キノコの保存方法には、塩漬けや冷凍、酢漬け(ピクルス)、乾燥などがあります。保存処理を施していないキノコは、たっぷりのお湯で茹でるか、油分を使わずにフライパンで炒めます。

旅行者の方には、簡単に持ち帰ることができる「乾燥」をお勧めします。乾燥は何の準備や処理も必要ありません。キノコは比較的速く乾燥します。

乾燥手順:キノコを約5ミリの厚さにスライスします。小さくて薄いキノコはそのままで大丈夫です。乾燥ラックの上にキノコを薄く均等に並べます。ラックを乾燥機に入れる、または熱を発生するものの上に配置します。乾燥中は可能な限り一定の温度に保ちます。

完全に乾燥するまでは他の場所に移動しないでください。熱源近くに配置されていたラックを熱源から遠ざけるなど、ラックを他の場所へ移動するとキノコの温度が大きく変化し、それ以上乾燥できなくなります。これにより、キノコの色が濃くなってしまう場合があります。乾燥したかどうかの見極めは、手で握った時に割れるかどうかです。割れれば乾燥完了です。残存水分が12%以下になっています。

乾燥キノコは、清潔で乾燥した密封性の高い容器に入れます。容器に、キノコの種類と保存日を記入しておきましょう。容器は、乾燥した冷暗所に保管してください。乾燥キノコは何年間も保存できます。

乾燥キノコは生のキノコと同様に使用することができます。乾燥キノコは、使用前に、1カップのキノコに対して2～3カップの水で15～30分戻します。戻すために使った水に苦味がなければ料理に使用しても構いません。

薄い生のスライスに戻ったキノコは、スープやペーストリー、ソース、シチューなど、料理に直接加えることができます。乾燥キノコは、すり鉢や麺棒で粉末状に粉碎し、スパイスとして使用することもできます。

## 游客可以轻松地将干菌菇带回家

加盐、冷冻、醋浸和脱水都是保存菌菇的好方法。在采用任何防腐方式前，应将菌菇放入大量水中煮开，或放入炸锅中无油煎炸。

对于游客而言，最值得推荐的方式是将菌菇脱水，以便他们将其带回家。在脱水处理时，无需对菌菇进行任何形式的准备工作，因为干燥的菌菇能更快地脱水。

脱水指示：将菌菇切成约 0.5 毫米的薄片。小而薄的菌菇可整只脱水。将菌菇均匀地撒在烘干架上，形成薄薄的一层。将烘干架放入脱水机中，或置于热源之上。在整个脱水过程中，用于菌菇脱水的温度应尽可能保持稳定。

在脱水完成前，切勿将烘干架移动到别处。如果将烘干架移动到别处——例如，如果靠近热源的烘干架被移动到较远处——菌菇的温度将迅速变化，脱水将几乎完全中断。这可能导致菌菇的颜色变深。如果菌菇在掰折时折断，则表明已足够干燥。在这种状态下，它们将保持少于 12% 的水分。

将菌菇装入一个干净、干燥和气密的容器中。在容器上记录菌菇的类型和包装日期。将菌菇储藏于阴凉、黑暗和干燥处。干燥的菌菇在储藏多年后依然可以使用。

干燥菌菇的使用方法与新鲜菌菇相同。在使用干燥的菌菇烹饪前，应将 1 杯菌菇浸泡在 2-3 杯水中 15-30 分钟。如果浸泡用的水没有苦味，则也可用于烹饪。

您也可以将薄肉菌菇直接粉碎并添加到食物中，如汤、糕点、酱汁或炖菜。干菌菇也可以用杵和白或擀面杖研磨成粉，并如同香料一般加入食物中。



Forest mushrooms have good nutritional value and offer a lighter alternative at meal times

Mushrooms help to diversify the diet and offer lighter meals. In terms of nutritional content, they lie in the middle ground between fish and vegetables. Mushrooms are a good substitute for some of the meat in an ordinary diet; in some diets, they may even replace meat entirely. Mushrooms are at their best in pies, stews, salads, sauces and soups.

Between 85% and 90% of a mushroom's weight is water, and they have an average energy content of only 25 kcal/100 g. Mushrooms contain only about 0.5 g of fat per 100 g, and approximately 2 g of protein per 100 g. Some species of mushroom contain more protein and a more diverse range of amino acids than vegetables.

Mushrooms are a good source of fibre: they contain between 1.5 g and 6 g of insoluble fibre per 100 g. In addition to glucose, mushrooms contain mushroom sugar – known as trehalose – which may sometimes cause symptoms similar to lactose intolerance if it is not absorbed during digestion.

An important nutritional property of mushrooms is their high mineral and trace element concentrations, which are better than those of grains and garden vegetables. Mushrooms are particularly good sources of potassium, iron, zinc and selenium. Mushrooms contain little sodium, so they are also suitable for people who are monitoring their blood pressure.

Mushrooms contain moderate amounts of vitamins A, B and D. Chanterelles and funnel chanterelles – types of forest mushroom – contain plenty of vitamin D2. Funnel chanterelles contain approximately 15.4 µg of vitamin D per 100 g, while chanterelles contain approximately 5.8 µg per 100 g. The recommended adult daily intake of vitamin D is 7.5 µg. Milkcaps also contain moderate amounts of vitamin D: approximately 5.5 µg per 100 g. Thanks to their yellow colour, chanterelles also contain large quantities of carotenoids, which are precursors to vitamin A. Mushrooms also contain vitamins from group B, particularly vitamin B2 (riboflavin) and vitamin B3 (niacin).

森のキノコには良質の栄養価値があり、ダイエットにも最適

キノコはメニューの幅を広げ、軽めの献立作りにも貢献します。栄養については、魚と野菜の間に位置します。普段の献立でお肉の一部をキノコに代えたり、お肉全てをキノコに代えてしまうこともできます。キノコは、パイやシチュー、サラダ、ソース、スープに最適です。

キノコの85～90%は水分で、カロリーは100gあたり25kcalです。脂肪分は100gあたり約0.5g、タンパク質は100gあたり約2gです。種類によっては、タンパク質やアミノ酸の種類が野菜より多く含まれています。

繊維も豊富で、不要性繊維の含有量は100gあたり1.5～6gです。ブドウ糖はもちろん、トレハロースとして知られるキノコの糖分も含まれていますが、消化吸収されない場合は乳糖不耐症に似た症状が出る場合があります。

キノコの重要な栄養特性は、穀物や園芸野菜を超えるミネラル含有量と微量元素濃度の高さです。特に、カリウム、鉄、亜鉛、セレンウムが豊富です。塩分が低いため、血圧が気になる方にも適しています。

ビタミンA、B、Dも適度に含まれています。森のキノコであるシャントレルとファンネル・シャントレルはビタミンD2が豊富です。ファンネル・シャントレルに含まれるビタミンDは100gあたり約15.4µg、シャントレルは約5.8µgです。ちなみに、成人のビタミンD推奨摂取量は7.5µgです。ミルクキャップにも100gあたり約5.5µgという適度なビタミンDが含まれています。黄色い色でもわかるように、シャントレルにはビタミンAの元であるカロテノイドも大量に含まれています。またキノコにはビタミンB2(リボフラビン)とビタミンB3(ナイアシン)などのビタミンB群も含まれています。

森林菌菇具有良好的营养价值，并提供更清淡的用餐选择

菌菇有助于促进多样化的饮食，并提供更清淡的菜肴。菌菇的营养含量处于鱼类和蔬菜之间。菌菇是正常饮食中部分肉类的理想替代品；在某些饮食习惯中，甚至可以完全取代肉类。菌菇最适合制作馅饼、炖菜、沙拉、调味汁和汤。

蘑菇重量的 85% 到 90% 均是水，平均的能量仅为 25 千卡/百克。每 100 克菌菇只含有约 0.5 克的脂肪，以及约 2 克的蛋白质。某些品种的菌菇含有比蔬菜更多的蛋白质和更多种类的氨基酸。

菌菇是纤维的良好来源：每 100 克含有 1.5-6 克不溶性纤维。除了葡萄糖外，菌菇还含有被称为海藻糖的蘑菇糖，如果在消化过程中不被吸收，有时会引起与乳糖不耐症类似的症状。

菌菇的重要营养特性是其矿物质和微量元素的含量高于谷物和花园蔬菜。菌菇尤其富含钾、铁、锌和硒。菌菇含有少量钠，因此也适用于高血压人群。

菌菇含有适量的维生素 A、B 和 D。鸡油菌和黄喇叭菌（森林菌菇的品种）则富含维生素 D2。每 100 克黄喇叭菌含有约 15.4 微克的维生素 D，鸡油菌则为 5.8 毫克/百克。推荐的成人每日维生素 D 摄入量为 7.5 微克。乳菇同样含有适量的维生素 D：每 100 克约 5.5 微克。由于鸡油菌的黄色色泽，它还含有大量类胡萝卜素，即维生素 A 的前体。菌菇还含有 B 组维生素，尤其富含维生素 B2（核黄素）和维生素 B3（烟酸）。

## Small companies making mushroom delicacies

Fresh mushrooms can be purchased at marketplaces in Finland and at some grocery stores. The companies that process mushrooms in Finland are generally small. Mushrooms are used to make products such as dried mushroom products, canned mushrooms, pickled mushrooms and marinated mushrooms. Visitors to Finland can also buy these products from rural tourism and nature centres.

## キノコ製品を作る小規模企業

新鮮なキノコは、フィンランドの市場や食品店で購入できます。フィンランドでキノコ製品を生産しているのは、ほとんどが小規模企業です。キノコ製品には、乾燥キノコ、キノコの缶詰、キノコのピクルス、マリネードキノコなどがあります。旅行者の皆様も現地の観光センターや自然センターで購入できます。

## 制作菌菇美食的小型公司

您可以在芬兰的超市和一些杂货店购买到新鲜的菌菇。在芬兰处理菌菇的公司通常规模较小。菌菇被用于制作干菌菇、菌菇罐头、酸菌菇和腌制蘑菇等产品。前阿里芬兰的游客也可以从郊区旅游和自然中心选购这些产品。



MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY

Arctic Flavours Association Kauppakatu 20 • 89600 FI-Suomussalmi, Finland  
Tel. +358-8-6155 5590 • E-mail: info@arctic-flavours.fi • www.arctic-flavours.fi • www.arcticbilberry.fi

This brochure has been printed with financial support from the Ministry of Agriculture and Forestry.