



# NPO法人 昆虫食普及ネットワーク



コンフネット ニュースレター 第22号

Vol.22 2024.4.1

## 昆虫食の魅力について

角田 健一  
(Bistro RIKYU)

今回「昆虫食の魅力について」とのお題をいただき、改めてなぜ食材として昆虫を扱うことにしたのかを振り返ってみました。

それは、

- ・面白そうだから 【好奇心】
- ・誰もやっていない(少ない)から 【稀少性】 であり、料理人目線で感じた、
- ・もっと美味しく出来るはず!! 【可能性】

それが私にとっての最大の理由でした。



蜂の幼虫と蛹のスイートチリソース



春野菜とタガメの泡

伝統食や先人達の残したレシピもありますが、多種多様な可能性を秘める昆虫達がいるのに、表に出ているものがあまりにも少ないので?と感じました。

私は初めて蜂の子を食べたときに、本当に美味しいくて食材としてのポテンシャルの高さに驚きました。同時に、調べても調理法や活用法が少なく、正直なところ「もっと美味しい食べ方があるはずだ」と思いました。

それがきっかけとなり、気が付いたらお店を開き、そこに昆虫食のメニューを載せ、そして定期開催の昆虫のフルコースへと繋がっていくことになりました。

料理を創っていく上で、今まで従事してきたイタリアンやフレンチとは違い、作り方のこれといった情報は多くはありません。正解がないので迷うこともあります。ですが、今創っているこの料理はもしかしたら日本で、ひょっとしたら世界で初めてかも!? そう考えただけで毎日楽しくなります。

そんな【面白くて誰もやったことのない美味しい料理】を創れることは、昆虫食の大きな魅力です。

今後昆虫食が食文化として更に発展するためには、料理としての完成度や調理技術や知識を持った方の力添えが必要だと考えています。

その為にも、美味しい昆虫の魅力を伝えるためにも、「昆虫」も”乗っている美味しいひと皿』を創り続けます。



イナゴと新玉葱のムース



セミのセミフレッド

## 【お勧めの一品】



### 沙茶サゴワーム炒め

沙茶醤で炒めると昆虫も台湾風に。今回はコオロギ沙茶醤を使いましたが市販の物でも美味しいいただけます。

材料 (一人分)

サゴワーム	8匹
ネギ	3分の1
好きな野菜	3 g
沙茶醤	大さじ2
酒	少量
オイスターソース	小さじ2
胡椒	少量

- 1 サゴワームを解凍して胡椒を振り、ネギと野菜をスライス。
- 2 鍋に油を敷き、サゴワームを炒める。
- 3 1分以上経過したらネギと野菜を2に投入、強火で炒める。
- 4 沙茶醤、酒、オイスターソースを4に入れ、3に絡める。

亜熱帯の食材とサゴワームは似た気候出身故に相性も抜群。



(遠山正太)

## 【活動報告】



### 米とサーパスで昆虫食を楽しむ会 〈79〉

#### 「春の行楽メニュー」

3月のテーマ昆虫はザザムシ。参加者と一緒に長野県伊那谷のザザムシのこと、漁獲現場の現状、高校生に



による文化継承を学びました。TAKEOさんに提供いただいた佃煮や高校生の開発したフリカケを始め、様々な形でザザムシを食

する機会となりました。

メニューは、3種のセミのかき揚げ、そして、参加者の皆さんに焼いてもらったザザムシとハチノコの卵焼き。皆で昆虫食を学んで、作って、食べて楽しい一日でした。

(増田隆紀)

## 【活動予定】



### 米とサーパスで昆虫食を楽しむ会(80)

#### 「昆虫洋食料理～La insecte～」

4月13日(土) 12時—15時

##### 【メニュー】

- ・スズメバチのハチノコのフォアグラ風仕立てブルスケッタ
  - ・スズメバチのハチノコ蛹フライのスイートチリサラダ
  - ・フライド昆虫盛り合わせ (スズメバチ、セミ、バッタ)
- <https://www.entomophagy.or.jp/event-details/beitosakasudekonchushokuwotanoshimukai-80-konchuyoshokuryori-la-insecte-kongetsunomeinshokuzai-suzumebachiwachinoko>

(上野流石)

4月28日(日)14:45～18:00

### 昆虫食のひるべ 143

#### 「狩猟本能を刺激せよ！第2回昆虫つかみ取り大会！～ゴキブリ編～」

会場 JR中央線阿佐ヶ谷駅前、

カフェバー「よるのひるね」

前回大好評の昆虫つかみ取り大会を今回も実施します。スズメバチ仮面のひろぽんさんにもお越しいただきゴキブリの魅力について語っていただきます。ご参加お待ちしています。

<https://www.entomophagy.or.jp/event-details/yoakuuketsukechu-konchushokunohirube-143-shuryohonnawoshigekiseyo-dai2kaikonchutsukamidoritaikai-gokiburihen>

(久保結花)

### 「昆虫スイーツ花盛り展

#### ～昆虫の味と香りと食感を活かした

#### スペシャルスイーツ大集合！！！～」

4月21日(日)から5月5日(日)まで、吉祥寺のギャラリー・ボンブラ (<https://bonbra.com/>) で毎年恒例の昆虫食展を開きます。

開廊は虫屋台開催の5月5日13時から16時ですが、夜間照明でウインドー展示は24時間ご覧になれます。

今回は当会の昆虫スイーツに加えて、お菓子の街吉祥寺にふさわしい焼菓子を中心にご紹介します。

最終日5月5日(日)の虫屋台では「見た目に虫を感じさせない」焼菓子(灯螂舎提供)を予定しています。



(内山昭一)

## 【編集後記】



本号をお読みいただき、ありがとうございます！

最近の私には縁遠いビストロの華やかな写真を見て、フルコースへの気持ちが高まりました。

次号もよろしくお願ひいたします。

(中嶋みのり)