



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20号

Vol.20 2024.2.1

食の幅を広げてくれた昆虫食に感謝!

井上咲楽(タレント)

私が昆虫食と出会ったのは、上京してすぐの頃に長野県のアンテナショップで蜂の子の佃煮を食べてからでした。

美味しいなさそう...と思って食べてみたら、クリーミーでとても美味しいくて、1分前までマイナスイメージだった蜂の子がとても美味しい食べ物に見えました。

感動したと同時に、最初の印象でこれを食べていなかつたら私はこの味を一生知ることがないままだったかもしれない...なんて勿体無いのだ!と思ったのでした。

そこから、知らない食べ物、知らない味、予想できない食べ物を食べてみたいという欲のままに、昆虫を食べ続けています。

昆虫を食べていると「他にも美味しい食べ物いっぱいあるよ?お寿司の方が美味しいでしょ?」と言われことがあります。では、お寿司が好きな人は一生お寿司だけを食べているのでしょうか?お肉も食べるのではないか。ご飯を食べたい日もあればパンを食べたい日もある。肉を食べたい日もあれば魚を食べたい日があるように、同列に私も昆虫を食べたい日があるのです。食の幅を広げてくれた昆虫食にとっても感謝しております。

また、数年前からバグズクッキングというYouTubeを内山先生とさせていただいている。

先生と出会ってから、さまざまな種類の昆虫を食べさせていただき、また世界が広がりました。時には採取した昆虫を調理することもあり、美しく生きている姿から美味しいって自分の口に入るまでの工程を全て見られる、命を感じる貴重な経験もさせていただいています。

普段食べている肉や魚は切り身で売られています。当たり前すぎて考えたことがなかったですが、もしかして普段の食生活で食材を命としてみていなかつたのかも...?と反省しました。

さまざまなことを学ばせてくれる昆虫食。昆虫食を通して、昆虫以外の食の見方が変わるなんて。私が学ばせてもらったように、いつか食育でも昆虫食が取り上げられる日が来るのではないでしょうか。さまざまな可能性が語られる昆虫食ですが、何より美味しい!美味しい食べ物を強く強く伝えたいです。



【お勧めの一品】

■スズメバチ成虫とくるみの田作り

スズメバチの硬い外骨格が揚げと飴かけによってサクサクになり、おいしくいただけます。

[材料]

スズメバチ成虫（乾燥）30匹、くるみ40g、サラダ油適量、砂糖大さじ3、醤油大さじ2、みりん大さじ2

[作り方]

- 1.スズメバチ成虫は低温の油で少し焦げるくらいまで揚げ、油をきる。くるみは1/4くらいの大きさに刻んでおく。
- 2.小鍋に砂糖、醤油、みりんを入れ、とろみがついて泡立ってくるまで煮詰める。
- 3.スズメバチとくるみを調味料に加えてからめる。
- 4.くっつきすぎないように広げて冷ます。



(樋口素子)

【活動報告】

1月13日（土）12:00～15:00

「昆虫おせちとサゴワームのお粥」

昆虫食材の紹介：サゴワーム（ヤシオオオサゾウムシ）

高田馬場駅徒歩1分、獣肉酒家「米とサーカス」



今年からは時間帯と形式を少し変更し、各月ごとに1つの昆虫について紹介するコーナーの後、実際にその昆虫を使ってお料理することになりました。
1月の昆虫は、サゴワーム。外来種・害虫として的一面と、おいしい食材としての可能性をあわせてスライドで紹介しました。

サゴワームのお料理はお正月らしくおせちの一品の信田巻きと、七草粥にみたてたお粥のトッピングを作りました。炒めただけのものと、他の食材とあわせて煮たものを食べくらべて、参加者の方には素材の味と調理による変化の両方を感じていただけたようです。

(樋口素子)

【活動予定】

参加者募集中♪

『高田馬場で昆虫食を楽しむ会』第78回

2月10日（土）12時から15時（予約制）

バレンタインデー直前、珍しい昆虫と一緒に料理しておいしく食べてみませんか？
テーマ昆虫はマゴット。メニューはこちら！

↓↓↓

『ハッピー・バグ・バレンタイン』

■マゴットのペペロンチーノ

■セミ幼虫のセミスイートチャコディップ

■ザザ虫とコオロギのドリロコス風サラダ

お申し込み・詳細は当会ホームページにて

皆さまの参加・ご予約をお待ちしています☆

<https://www.entomophagy.or.jp/event-details/beitosakasudekonchushokuwotanoshimukai-78-happi-bagu-barentain-kongetsunomeinshokuzaimagoitto>

(阿南美加)

2024年2月25日(日)14:45～18:00

昆虫食のひるべ 142

「狩猟本能全開！？コオロギつかみ取り大会！」

会場 阿佐ヶ谷駅前、カフェバー「よるのひるね」
コオロギのつかみどり大会を実施します。

生きているコオロギを捕まえて、調理して、食べるという狩猟体験を楽しみましょう。

<https://www.entomophagy.or.jp/event-details/yoyakuuketsukechu-konchushokunohirube-142-shuryohonnozenkai-korogitsukamidoritaikai>

(久保結花)

【編集後記】

本号をお読みいただき、ありがとうございます！

井上さんの笑顔から、昆虫食は美味しいだけでなく楽しいものということがよく伝わってきます。バグズクッキングの次回の配信も楽しみですね。

次号もよろしくお願ひいたします。

(中嶋みのり)