



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17号

Vol.17 2023.11.01

ウガンダでシロアリ食にハマって
ますます虫が好きになった私 (2)

野田怜弥 (当会会員)

自分たちでシロアリを採集したこともあります。
雨の日の夜に、一か所だけ電気をつけておき、集
まったシロアリを箒ではたいてバケツと洗面器がそ
れぞれ一杯になるまで集めました。



必死にシロアリを捕まえて集める私



自分用のシロアリ

集めながら生も食べてみましたが、まずくはない
ものの干したもののほど味がしっかりしていませんで
した。一緒にシロアリ集めをした近所の女性が、

フレッシュでないと作れない料理を作ってくれま
した。



シロアリ団子 (つみれのような感じ)

これが私の一番のお気に入りのウガンダ料理で
す。女性の料理が上手なのもあると思いますが、旨
味がすごく、味付けはシンプル (塩とトマト) な
のにとっても美味しくてびっくりした記憶がありま
す。新鮮でないと作れないかつ、調理法を知ってい
る人が少なくなってきているため、なかなか食べる
ことは難しいそうです。(私もこの一回だけです…
また食べたい…)

他にもオディと呼ばれるピーナッツやゴマで作っ
たペースト (ピーナッツバター of 素材のみバージョ
ン) に更にシロアリを混ぜたものもあり、これも私
のお気に入りです。ウガンダではキャッサバを主食
として食べますが、このペーストはベストマッチで
す! 帰国時はシロアリとペーストを大量に持って帰
りました。

シロアリやバッタは日本でも買えるのでぜひ試して
みてください!

・シロアリ

<https://takeo.tokyo/?pid=153766764>

・バッタ

<https://takeo.tokyo/?pid=153766762>

【お勧めの一品】

今回ご紹介するのは「ロシアン虫だんご」です。

作り方は簡単！お好きな虫と白玉粉（200g）、水煮かぼちゃ（冷凍やフレーク）を使います。ペースト状にしたかぼちゃは実（黄色）と皮（緑）に分け、白玉粉に加えます。耳たぶ位のかたさでイナゴの佃煮など加熱済みの虫を入れて、丸めて茹でたら完成です！

お好みのタレでどうぞ



(阿南美加)

【活動報告】

10月14日（土）

米とサーカスで昆虫食を楽しむ会
「おいしい秋、見つけた！」



【メニュー】

- 中身は何か？ロシアン虫だんご
- 気分もアゲアゲ！バッタときのこのフライ
- お出汁でほっこり。虫けんちん汁



虫けんちん汁にはオオスズメバチの幼虫が使われました。また、ロシアン虫団子の数種類の具のうち一種は、これはおそらくこの会初登場の「シロアリ」！秋の虫の代表ともいえるバッタ類は、トノサマバッタやツチイナゴなど大型のものが多く、しっかりと肉の味がしました。

(小貫浩一)

10月29日（土）ひるべ140
「虫せんべいを焼いて食べよう！」



10種類以上の虫の中から、自分の気になる虫を見つけて虫せんべいを焼きました。

焼き上がりを想像しながら、虫の配置を考える参加者の皆さんが印象的でした。

出来上がった虫せんべいは、パリパリで昆虫食の経験があまりない方にもおいしく食べていただきました。

また、余った虫はバターソテーにして、みんなでいただきました。

たくさんの種類の虫を食べ比べすることができて、自分好みの虫を知る良いきっかけになりました。

次回は、クリスマス特集です。昆虫を囲んで楽しいパーティーを行いますので、皆さまのご予約お待ちしております。

(久保結花)

【活動予定】

11月11日（土）

米とサーカスで昆虫食を楽しむ会75
メニューは未定です。

(小貫浩一)

【編集後記】

今月号から担当いたします。よろしくお願いいたします！

(中嶋みのり)