



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32号

Vol. 32 2025. 2. 1

## 寄稿：タイの昆虫食について

大黒 康裕

(昆虫食普及ネットワーク 海外部門タイ支部)

サワディークラップ！（タイ語でこんにちは）タイ在住の大黒と申します。タイには妻の仕事で来ており、駐夫をしております。普段から街ブラでタイのローカル文化にどっぷりと浸かっています。そんな私の目から見たタイにおける昆虫食を紹介していこうと思います。

まず背景として、タイは昔から昆虫を食べており、特に東北地方（イサーン地方）でよく食べられています。東北地方といってもなかなかピンと来ないかもしれませんが、タイには76の県と首都バンコクがあります。それを文化的、地理的に6つの地域に分けることができます。その一つが東北地方で、6つの地域の中では最も広い面積を有しています。ここは隣国のラオスやカンボジアの要素も融合されていて、独自の文化が育まれています。その中に昆虫食があります。

この昆虫食は、以前は天然の昆虫を農作業の合間に採集してタンパク質の足しにする補完的な存在でした。しかし、ここ数年は昆虫由来のタンパク質が良質であること、生産が安価であることなど様々な理由から昆虫の養殖が盛んになってきています。昆虫の養殖という面では、この地域のコンケン大学が昔からの飼育方法を効率化できるように改良し、世界でもトップクラスの研究が

なされているそうです。実際に私の知り合いでも、コンケンでサゴワームの養殖に取り組んでいる方もいます。そういった意味でもこの地域は学術レベルや商業レベルでもかなり普及が進んでいるようです。

### 昆虫食に興味を持ったきっかけ

私が昆虫食に興味を持ったきっかけは「好奇心」からです。私は食べるのが好きで、まだ食べたことのない

ものにどんな味がするのか興味があったというのが最初でした。そして、タイで食べた蚕の蛹やコオロギが美味しくて、他の昆虫も食べてみたいと思ったのです。ここからは屋台などで昆虫食を見つければ、片っ端から食べていき、どんな味かもだいぶ理解できてきました。

### 食の好みとして昆虫を

だから、今ある食べ物を安くしようと思って食べているのではなく、食糧自給率の観点から少ないエネルギーで生産されるから食べようと思っているわけではありません。単に食の好みとして、牛肉が好き、魚が好き、イチゴが好きといった中に、たまたま食べてみた虫が美味しかったという

塩梅です。また、今まで食べた虫でも、もう一度食べたいと思うものから、次はノーサンキューと思うものもあります。

これからはより多様性の時代になっていき、「これじゃないといけない」という同調圧力のようなものが減っていき、食べ物で偏見の目で見られることがない世界になってほしいと願っています。



## 活動報告

### 1月19日(日)「冬眠虫採り会」

昨年クワガタの幼虫がたくさん取れた浅川の河川敷にて今年初めての冬の昆虫採取を行いました。昨年晩夏に多摩川の氾濫級の増水があった事から樹木の環境の激変を懸念しておりましたが直面した現実はまだ別の事態でした。昨年我々が採取していたポイントはクワガ



タ採取の業者?によって機械類を使用しての採取した痕跡が残されており、朽木が根こそぎ破壊されておりました。もうこの場所での冬季昆虫採取は当分不可能と思われます。

このように後先考えずに自分勝手な行為を行う者に激しい憤りを感じると共に、自然の恵みとしての昆虫の持続的な採取の重要性を痛感するきっかけになりました。



幸いにも手付かずのポイントにケバエの幼虫やハサミムシがいたの採取してきました、皆様と食べるのが楽しみです。

(上野 流石)



## 2月の予定

「米とサーカスで昆虫を楽しむ会 88」  
～ ザザムシ3種と和の昆虫料理特集! ワクワク昆虫クッキングイベント! ～

開催日時: 2月8日(土) 12:00~15:00

開催場所: 高田馬場駅

「獣肉酒家 米とサーカス 高田馬場店」

シンプルで奥深い和食として好きな味付けもできる

美味しい昆虫和食をぜひ。珍しい冬の珍味ザザムシもぜひ堪能してください。

- ・ザザムシ三種の軍艦3貫
- ・イエバエのサナギとクロスズメバチ成虫のさつま揚げ
- ・トノサマバッタとカイコのサナギの雑煮

(遠山 正太)

### 「昆虫食のひるべ 148 ~ 虫おでんを作ろう~」

開催日時: 2月23日(日) 14:45~17:45

開催場所: 阿佐ヶ谷駅 カフェバー「よるのひるね」



アシナガバチの幼虫とサナギの巾着

寒い日が続きますが、温かいおでんを食べて心も身体もポカポカにしましょう!

(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。ニュースレターの編集も3人目にバトンタッチしました。今後ともよろしくお祈りします。

2月は巷では、バレンタインイベントが盛り上がる頃ですが、当会の今月のイベントは、「和&あったかーい」をテーマに開催します。是非、心も身体も温まりにご参加ください。

また、活動報告にある通り、冬眠虫虫取り会で採集した虫たちを当会のイベントで随時提供していく予定です。お楽しみに。

余談ですが、サゴワームは脂質が多いため、くれぐれも食べすぎにご注意を。私は、タイを訪れたときに食したことがあるのですが、あまりの美味しさに食べ過ぎた結果、胃もたれと食あたりを起こしてしまいました。

(劔持 有紗)

NPO 法人昆虫食普及ネットワーク

<https://www.entomophagy.or.jp/>