



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19号

Vol.19 2024.1.1

NPO法人昆虫食普及ネットワーク との出会い 宮下 慧 (米とサーカス)

こんにちは。ジビエと昆虫の飲食店「米とサーカス」の宮下慧です。私とNPO法人昆虫食普及ネットワーク 略して虫会（と勝手に呼ばせていただいています）との出会いはたしか8年ほど前、阿佐ヶ谷の「よるのひるね」でのワークショップに参加し衝撃を受けました。

「米とサーカス」は今では昆虫を扱う居酒屋として認知していただき、昆虫を目的に来店される方も多のですが、昆虫をメニューとして登場させた2015年当時は昆虫をどう料理していいのかわからず、手探りの状態でした。そんな頃に内山先生たちにご来店いただき、「よるのひるね」でのイベントのことを教えてもらってすぐに参加しました。

“いちばん虫に触らなくていい役”ということで野菜の皮むき・カット係に率先して手を上げるレベルで、当時の私は昆虫が苦手でした。あの時の献立はスパイス料理。野菜・各種スパイスと共に昆虫を揚げる・炒めるという調理工程を見学し、食欲をそそるスパイスの香りにびっくり！ 目から鱗が落ちるように「昆虫＝食材」に脳内で変化しました。あの衝撃……。20数年間の自分の常識をくつがえす感動は8年経った今でも忘れられません。もちろん美味しくいただきました。

昆虫が「環境にいいから食べる」「栄養価が高いから食べる」、どちらもとても大事なポイントですよ。持続可能な食材でないと地球の食糧が枯渇してしまうかもしれないし、栄養バランスの悪い食事は自分・家族の体調に直結します。ですがそれだけではなく、ワクワクするような食体験、新しい食材と出会う楽しさも「昆虫」にはあるんじゃないかと思っています。

毎月第2土曜に開催している「米とサーカスで昆

虫食を楽しむ会」は、みんなで昆虫料理を作り美味しく食べるワークショップです。今年12月で76回を迎え、のべ1000人近い方々にお越しいただきました。参加者のみなさんがそれぞれの感想を言ったり昆虫食情報を交換したりと、とても和気あいあいとした会です。開催できなかつたコロナ禍を経て、やっとまた集えるようになりました。私のような昆虫食初心者でも楽しめる、ドキドキワクワクの食体験ができる場として、がんばってサポートしていきます！



「よるのひるね」のイベントに参加
(2015年)



初回の「米とサーカスで昆虫食を楽しむ会」



米とサーカスで2015年のバレンタインにプレゼントしたイナゴチョコ

【お勧めの一品】

●バッタの焼きシーザーサラダ (和風ゴマ風味)

【材料】

レタス1玉、バッタパウダー、イナゴ、シーザードレッシング、半熟卵1つ、オリーブオイル、コショウ、マジックソルト

【作り方】

1.イナゴをマジックソルトをまぶして4分間中火で炒める
2.野菜を入れて90秒炒める
3.シーザードレッシングにバッタパウダーを混ぜてサラダにかける (ドレッシング2:パウダー1)、コショウと半熟卵を添えて完成

(上野流石)



(内山昭一)

【活動予定】

1月8日 (月・祭)
カミキリムシを取る会

昆虫食界最高の食材と言われるカミキリムシの幼虫を採りに行きます。

中々一人では骨が折れる作業なので皆さんで一杯採りましょう。

場所 東京都日野市 浅川沿い

集合時刻 11時 内山先生宅前に集合 (最寄り駅 京王線 百草園駅)

所要時間 11~17時頃

持ち物

- ◆ 斧 (ホームセンターで2,000円くらいです)
- ◆ マイナスドライバー
- ◆ ハンマー (あれば)
- ◆ ピンセット
- ◆ タッパー
- ◆ 虫網 (ツチイナゴが居るかも知れないので)

特記

枯れ枝が多数ある地帯を歩くのでジャンパーやズボンは頑丈な繊維のものを着用を奨励します。

斧を持って町中を歩くと通報されますのでカバンに入れておくことをお勧めします。

(上野流石)

1月13日 (土) 12時30分~14時

米とサーカスで昆虫食を楽しむ会(77)

高田馬場駅徒歩1分、獣肉酒家「米とサーカス」

2024年1月から各回のテーマの昆虫を決めて、生態や養殖の状況、食材の特徴などを説明するコーナーを作ります。1月は「ヤシオオオサゾウムシ」。サゴワームやココナッツワームの名で、冷凍、乾燥、缶詰などが流通しています。まず素材の味を確認した後、参加者と一緒にお料理を作ります。

メニューは「昆虫おせち (・スズメバチ成虫とクルミの田作り・サゴワームの信田煮・かいこきんとん) とサゴワームのお粥」です。どうぞお楽しみに。

<https://www.entomophagy.or.jp/event-details/beitosakasudekonchushokuwotanoshimukai-77-konchuosechi-kongetsunomeinshokuzai-sagowamu>

(樋口素子)

【編集後記】

本号をお読みいただき、ありがとうございます!

(中嶋みのり)

【活動報告】

12月9日 (土) 12時30分~14時

米とサーカスで昆虫食を楽しむ会(76)

「昆虫食で忘年会!」

高田馬場駅徒歩1分、獣肉酒家「米とサーカス」

今回のメニューはバッタを中心にしたものでした。クリスマスにはちょっと早かったですがクリスマスケーキも登場。こちらはハチがふんだんに使われたもので、蜂の巣から幼虫、蛹を抜き取る作業を参加者の皆様にや

っていただくのはこの会の定番ともいえるシーン。

今回のレシピ担当者が特に力を入れていたのが、某有名チェーン店のフライドチキンの味を再現させたバッタのフライ。昆虫料理というと、エビやカニにたとえられるようなものが多いのですが、今回はまさに肉の味を楽しむメニューとなりました。使用されたバッタはトノサマバッタなど大ぶりの、肉の多い食材だったこともあり、昆虫の肉のおいしさを堪能できました。

なぜ昆虫を食べるのか、それはおいしいからだ、という昆虫食の原点を参加者の皆様にも認識していただけたのではないのでしょうか。

(小貫浩一)

昆虫食のひるべ 141

「あわてんぼうの昆虫食クリスマスパーティー!」

12月17日にカフェバー「よるのひるね」でちょっと早めのとっても美味しく楽しいクリスマスでした。

■昆虫たっぷりペッパーランチ風混ぜご飯

4種味付コオロギ、巣抜きオオスズメバチ

■あったかアヒージョ〜晴れた日の森林風〜

ゾウムシ、セミ幼虫

■実物の切り株そっくり!? 昆虫で飾りつけるブッシュドノエル

コオロギナック、ドライイナゴ、ドライゾウムシ

コオロギナック、ドライイナゴ、ドライゾウムシ