



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40号

Vol.40 2025.10.1



寄稿：シルク岡谷ガストロノミーツーリズムに
おける昆虫食
白井 政孝
(信濃毎日新聞社 ビジネス開発局)

ガストロノミーツーリズムとは、その土地の気候風土が生んだ食材・習慣・伝統・歴史などによって育まれた食文化に触れることを目的としたツーリズムです。

今回は観光庁の協力を得て、インバウンド向けに2024年11月に長野県岡谷市で実施したモデルツアーについてお伝えします。当日は7か国15名の外国人のみなさんが参加されました。かつて蚕糸王国だった信州において、世界から「SILK OKAYA」と称され、特に製糸業が盛んだったのが諏訪・岡谷地方でした。同地域には、今でも数多くのシルク産業遺構が保存されています。そこで、シルク産業の歴史体験とともに、信州ならではの食文化である昆虫食（カイコ）やジビエ（鹿肉）を使った美食メニューをインバウンドに提供するツアーを企画しました。

当日は岡谷蚕糸博物館、現役で稼働する宮坂製糸所の見学、シルクワークショップの後、地元産のシルクビールや日本酒・ワインを楽しみながら、地元鹿肉を使ったバーベキュー、昆虫スイーツの体験会を開催しました。

昆虫スイーツ体験会では、宮坂製糸所の蚕蛹を使ったカイコポップコーン、カイコミックスナッツ（エスニックカレー味）のほか、シルクパウダーメレンゲクッキー、ハチノコミックスナッツ（メープルジンジャー味）やイナゴのせチョコなど、有名シ

ュフが開発した9品を提供しました。

食後のアンケートを見ると、15名中13名から好評価をいただき、昆虫食の魅力を十分感じていただけたように思います。コメントをいくつか紹介しましょう。

- ・食べる前は少し怖かったが、食べてみると美味しく、ナッツとの組み合わせがよかった
 - ・蚕蛹は初めて食べました。中国でも食べる地域はありますが、これまで怖くて食べたことがありませんでした。実際に食べてみると予想より美味しいと思いました
 - ・昆虫ごとの味の違いは分からなかった。ただ初めて昆虫を食べる人にとっては面白く驚くかもしれない。特に悪い味は感じないので、健康的で栄養価の高い側面を強調することが重要だと思う
 - ・イナゴを食べようとチャレンジしたが食べられなかった。その他の昆虫菓子は無理なく食べられた
 - ・シルクパウダークッキーは美味しかった。シルクとメレンゲの組み合わせがとても気に入った
- 最後に「昆虫を使ったレストランメニューやお土産が美味しければ購入したいですか？」の質問に対して14名が「はい」との回答でした。

このように今回のツアーは、美食を目的に旅するインバウンドへも信州の昆虫食の魅力を広めることができたと考えています。当社としてもこの結果に意を強くして、今後も新たな昆虫食メニューや土産品の開発に努め、信州の貴重な食文化としての昆虫食をさらに広める一翼を担えたらと考えています。



も活動報告も

9月28日(日)「東京イナゴンピック」

東京都日野市 せせらぎ農園

～第10回東京イナゴンピックを終えて～



田んぼでイナゴ狩り

今年も9月28日にイナゴを採って飛ばして美味しくいただくことができました。第1回を2016年に開催してから今年で10回を数えた恒例行事でした。残念なことに、区画整理にて田んぼがなくなることが決定しており、ここでの競技は今年で最後の開催となりました。

もともと、元祖イナゴンピックは群馬県中之条町が発祥です。2011年に初めて参加した際に、その魅力に惹かれ、

東京での開催を企画した経緯があります。中之条でのイナゴンピックでは、「イナゴを食べる」イベントはなか



美味しくいただく

ともあれ10年間、共催いただいたせせらぎ農園の「まちの生ごみ活かし隊」の皆さまに感謝です。ありがとうございました。

(内山昭一)



イベントを終えたスタッフのみなさん

今年も9月28日にイナゴを採って飛ばして美味しくいただくことができました。第1回を2016年に開

どこまで飛ぶかな

も9月の予定も

「米とサーカスで昆虫食を楽しむ会(91)」

～昆虫和食(関西風)～

日時 : 10月11日(土) 12:00～15:00

開催場所: JR高田馬場駅 「米とサーカス」

参加費 : 【大人】2,500円+ドリンク1杯500円

【子ども】1,000円+ドリンク1杯500円

【会員】1,700円+ドリンク1杯500円

10月は関西の会員がメニューを作りました。和歌山の郷土料理「めはり寿司」をはじめ、地方色ゆたかな昆虫和食をどうぞお楽しみに。ご参加お待ちしております。



ハチノコと茄子のみぞれ煮

**メニュー

- ・ハチノコと茄子のみぞれ煮
- ・イナゴと春菊のミニかき揚げ
- ・カイコのめはり寿司
- ・ざざ虫のお吸い物

(樋口 素子)

「バッタ会」

日時 : 10月19日(日)

11:00 京王本線 百草園駅改札前集合

開催場所: 東京都日野市

参加費 : 【大人】3,000円

【小学生以下】2,000円

秋の祭典であるバッタ会を今年も開催します! 河川敷でバッタを捕まえてBBQするかなり開放感のあるイベントです! 天高く虫肥ゆる秋、新鮮で美味しいバッタを捕まえてみんなで食べませんか? 是非ご参加ください! (荒天時は、11/2(日)に延期)

(上野 流石)

「昆虫食のひるべ」

日時 : 10月26日(日)

15:00～17:30(開場14:45)

開催場所: JR中央線阿佐ヶ谷駅

カフェバー「よるのひるね」

参加費 : 2500円+1drink500円= 3,000円

6月に開催したフン茶会に続き今回はなんとフン菓子

の登場です。5 種類のフン菓子を見て、嗅いで、味わってみてください。好評だったフン茶も同時にお出しします。乞うご期待！

- ・モンクロシャチホコ(サクラ)&屎茶水羊羹
 - ・フチグロトゲエダシャク(ヨモギ)&屎玄餅
 - ・カブトムシ(腐葉土)&屎蜜グミ&屎粉入り縄文クッキー
 - ・イボダガ(ネズミモチ)&女貞屎丹(菓子用にアレンジ)
 - ・フカガワサン(シンジュ)&炙り酒粕練切(屎求肥入り)
- (内山 昭一)

編集後記

7月～9月の怒涛の夏の昆虫イベントも一段落し、秋を迎えました。2025年もあっという間に残り3か月。

昆虫を採ってその場で食べられるイベントは、バツア会が今年最後です！冬～春のイベントは、冷凍 or 乾燥 or 缶詰の昆虫を提供する機会が多くなるため、是非新鮮な昆虫を楽しみたい方はお忘れなく。

(剣持 有紗)



美味しさを知る喜び！

魅惑の昆虫食ワールドへようこそ。イナゴの佃煮を一度でも食べたことがあるかと聞くと、多くの日本人は「はい」と答えます。イナゴは稲子とも書き、稲作が始まったころから食べられてきた「伝統食」です。カリカリした食感と甘辛い味でごはんが進みます。ハチの子のこってりした濃厚な味はウナギの蒲焼にそっくりです。美味しい昆虫はイナゴやハチの子だけではなくありません。セミ幼虫は燻製にすると鶏肉の食感とナッツ風味が楽しめます。オオスズメバチ蛹のしゃぶしゃぶはフグの白子の味わいです。カミキリムシ幼虫はまるでマグロのトロです。

地球規模の人口増加と温暖化による食糧問題が緊急の課題となっています。昆虫は栄養豊富で地球に優しい「未来食」として世界的に注目されています。2013年の国連食糧農業機関（FAO）による食品及び飼料における昆虫の役割に注目した報告書がきっかけです。昆虫は家畜と比べ、

- (1) 少ない餌で同じ量の肉が取れること
- (2) 食べられる部分が多いこと
- (3) 温室効果ガスの発生が少ないこと
- (4) 狭い土地と少量の水で飼育できること

などを挙げています。欧米では昆虫はタンパク質が多いことからプロテインバーなど健康補助食品として

流通しています。

とはいえ日常の食卓に上るには美味しく調理することが大切です。そのため定期的に昆虫料理研究会を開き、昆虫を美味しく食べるレシピ開発を重ねています。夏にはセミを採り、秋にはバッタを採って食べる会も人気です。採れたて新鮮な昆虫の味は格別です。みなさんも「美味しさを知る喜び！」をご一緒に味わってみませんか。

(当会ホームページより)

会員募集

昆虫は人類発祥のころから食べられてきた究極の伝統食です。私たちは試食会やワークショップ、展示会などを通して、昆虫食を広く一般に普及する活動をしています。こうした運動を共に進めていただく会員を募集しています。詳しくは、当会 HP へアクセス！

NPO 法人昆虫食普及ネットワーク

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

