未来の食卓、 料理

監修／レシピ考案

内山 昭一 さん（昆虫料理研究家）

ムシモアゼルギリコ さん（虫食いライター）

虫寿司 6貫　¥2,000

【タガメのせ卵焼き・ハチノコ軍艦・コオロギ寿司
イナゴ寿司・カマキリのサラダ巻き・ミツバチ軍艦】

【タガメ】日本最大の水生昆虫で、日本最大のカメムシ。オスの持つフェロモンは、見た目からは想像のつかない甘くフルーティな香りを持つ。

【ハチノコ】昆虫食の中でもポピュラーな存在。古くからルーマニア、タイ、メキシコ、エクアドルなど多くの国で貴重な栄養源として食されてきた。

【コオロギ】フランスの美食レストランでも食材として取り扱われるなど、近年注目を浴びている。サクサクとした小魚のような味わい。

【イナゴ】貴重なタンパク源として山岳地方で昔から食されてきたイナゴ。高蛋白低脂肪でビタミンE・ビタミンB2・鉄・亜鉛など栄養満点。

【カマキリ】一つの卵の塊から、数百匹の幼虫が生まれる。サッと揚げることでとても香ばしい香りが漂う。カリカリとした食感がアミエビのよう。

【ミツバチ】花の蜜を加工して巣に蓄え蜂蜜とすることで知られているが、成虫を炒って食べることもできる。噛みしめるとほんのり蜜の味が。

セミ親子の串揚げ 抜け殻付　¥600

幼虫は肉厚、成虫はサクサクとした食感。
どちらもナッツのような香ばしい香り。

蚕の照り焼き　¥650

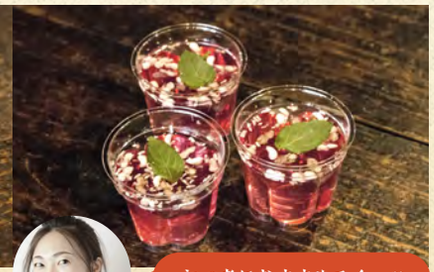
京都の老舗織元より仕入れた蚕。
ぷっくらとした豆のような味わい。

オオスズメバチの串焼き　¥888

幼虫・前蛹・老蛹が1セットに。
クリーミーで白子のような濃い旨味。

タイワンツチイナゴの素揚げ　¥700

スナックのように香ばしい。
カレー風味で、お酒のつまみに◎。



初心者におすすめスイーツ

アリのぷちぷち卵のハーブゼリー　¥400

卵と幼虫がぷちっと弾ける。
初めての昆虫食にもってこいなスイーツ。

虫酒あり　黒アリ酒・サソリ酒・スズメバチ酒・冬虫夏草酒

世界が大注目！二十一世紀を救う食材

昆虫の歴史

昆虫は生物世界で最も種類が多く、100万種以上発見されています。恐竜より前の2～3億年前には、現在のゴキブリやトンボなどの祖先がすでに登場していたと言われます。体が小さく食料が少なくてすむので、同じ場所にたくさん生息でき、自由に飛び回って生活できたり、また同じ仲間でも少しずつ違うものが多く、変異性に富み、環境に適応しやすいということが長く生き延びてきたことの要因と考えられます。

栄養素とエコロジー

昆虫の栄養素は50～80％が蛋白質で、鉄分、脂質、繊維質、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。そんな優良な「食材」である昆虫は、牛肉１キロを生産するために８キロの飼料が必要なのに対し昆虫は２キロで可能であり、温室効果ガスの排出量も少ないことから、家畜動物より環境への負荷が低いと計算されています。このようなエコロジーな視点から、未来のフードとして注目が集まっています。

昆虫食のはじまり

昆虫は古くから世界各地で食べられており、ヨーロッパにおいても古代ギリシャ・ローマでは蝉を高級なスナック感覚で食べていたという記録が残っています。日本では縄文時代の稲作の伝播とともに、稲の害虫であるイナゴの仲間を、害虫防除と栄養補給の一石二鳥の目的で食用に利用したとも言われており、簡単に食糧が手に入らない時代において、昆虫は貴重な栄養源として重宝されていたと考えられます。

現代の昆虫食

現代ではおよそ2,000種の昆虫が調理され、世界で20億人もの胃を満たしています。近年は昆虫食の価値が見直され、「世界のベストレストラン」で１位を獲得したデンマークのレストラン「ノーマ」ではコオロギスープを提供し話題になりました。また、宇宙旅行での貴重な蛋白源として蚕が注目されています。人が人らしく生きるために、自然からの恩恵に感謝し、美味しくいただきましょう。

■監修／レシピ考案

内山 昭一
昆虫料理研究家。あらゆる角度から食材としての可能性を追究。食虫会を定期的に開催。著書にその成果をまとめた『楽しい昆虫料理』、『昆虫食入門』他。昆虫食の普及・啓蒙に努めている。

ムシモアゼルギリコ
虫食いライター。メディアで昆虫食の魅力を広めているほか、映画や TV 番組などに登場する“虫食いシーン”の調理サポート等も行う。昆虫食ポータルサイト「むしくい」管理人。著書『むしくいノート』。

レジ横にて書籍販売しております