

期間限定・2020年3月9日から4月30日まで

昆虫盛り合わせ以外全て限定5食



バルコ店限定

バッタの天ぷら

ビールにぴったりのバッタの天ぷら。
サクサクの衣の中からバッタの旨味が溢れます。

680円



高田馬場店限定

蜂の子う巻き

味覚センサーによると蜂の子と鰻と同じ味！？
甘辛く煮た蜂の子を
だし巻き玉子で包みました。

780円



バルコ店限定

繭入り蚕のせいろ蒸し

山吹色の鮮やかな繭に包まれた京都産の蚕。
ほくほくとした空豆のような美味しさです。

880円



高田馬場店限定

シアワームの天ぷら

アフリカのシアバターの木に
生息している食用イモムシ
"シアワーム"を天ぷらで。

730円

未来の食卓、 昆虫料理



第五弾

毎年大好評の昆虫食フェア！
今年もとっておきな栄養たっぷりの昆虫を集めました。



全店舗

昆虫6種盛り合わせ

(ダービー通り店では10種もあります)

昆虫の味をそのまま楽しんでいただける
食べ比べセット。
季節によってラインナップが変わります。

1780円



バルコ店限定

シアワームの茶碗蒸し

今回初登場"シアワーム"の出汁で
茶碗蒸しを作りました。
ふんわりとした香りが楽しめます。

880円



高田馬場店限定

コオロギチョコアイス

コオロギの香ばしさとほろ苦さが
チョコレートとベストマッチ！
大人のデザートです。

450円

ダービー通り店限定

イナゴラーメン

サソリの炭火焼

昆虫10種盛り合わせ

自信作！





21世紀を救う食材

2030年には世界人口が90億人に達する見込みがあると言われており、食糧難が深刻な問題となっています。2013年国連のFAO(食糧農業機関)は今後予想される人口増加と地球温暖化に伴う食糧問題の解決手段としての「昆虫食」を推奨するレポートを出しました。

昆虫の多くは肉と同様のタンパク質やミネラルを含み、かつ脂肪分は肉より良質のものだとされています。



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。*昆虫の種類によって異なります



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・ローマでは蟬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すしょう。



昆虫食を楽しむ会 in 米とサーカス開催中!

毎月第2土曜日に米とサーカスにて『昆虫食を楽しむ会』を開催しています。季節を感じる昆虫料理を実際に作って食べてみませんか? 過去には、虫寿司・虫クリスマスケーキ、虫おせちなど。詳細は米とサーカスTitterへ。主催: 内山昭一さん



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。昆虫料理研究会代表。

