



やまびこ通信

CAMP
VILLAGE
TATSUMA

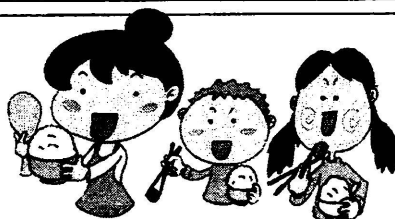
NO. 259

やまびこ：飯盛山の中にある野活センターを中心に、自然や動物・生きものなどを紹介します。大人と子どもで、むつかしい字、内容など、読みあって頂けるとうれしいです。

昆虫を食べる!?

「昆虫を食べる」と聞いただけで、え〜と顔をしかめる人も少なくないでしょう。でも、今、昆虫は食材として注目されています。「虫を食べなくても、食べ物はたくさんあるじゃない!」と思う人もいるでしょうね。じゃあどうして今なんでしょう?今回は昆虫を食べるについて考えてみましょう!

昆虫食



昆虫食の文化

日本では蜂の子やイナゴなどを珍味として食べている地方があります。昆虫を食材とする文化が昔からあるのです。その地域では、子どもとイナゴを捕って佃煮を作り、食べるという取り組みをして文化を伝えています。

一物全体食

完全食品!

高たんぱく低脂肪

半分以上はたんぱく質

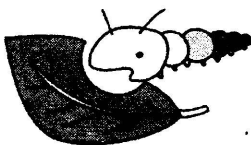
ビタミンたっぷり

ミネラルたっぷり

昆虫の持つ栄養

ある研究では、「3kgのビーフステーキを食べるよりも、3kgのバッタを食べる方が摂取できる栄養価が高い」という結果があるそうです。牛を丸ごと食べることは出来ませんが、昆虫は10cm前後で、丸ごと食べることが出来る栄養価に優れた食材であるといわれています。しかし、牛や豚などに比べてサイズが小さいのが昆虫の食材としての欠点ともいえます。

*昆虫の100gあたりのカロリー量は、大豆の180calを上回るという結果が出ています。



昆虫のほとんどは幼虫時代を食植生で過ごすため、アミノ酸を豊富に摂取しています。このため、昆虫食において幼虫や蛹を食べるのは、栄養分の不足を補うための昔の人の知恵と考えられています。

美味しい!

まずくて高ければ、すでに昆虫を食べていないと思うけど今から進めていこう!というのには、栄養価だけではなく他の食材に負けない美味しさがあるからです。長い歴史の中で、おいしい、まずいが分かっているのです。

昆虫食は高カロリー

いい事尽くめのように見える昆虫食ですが、デメリットがあります。それは高カロリー食品であるということです。

昆虫食を見直す



どうして今昆虫食なのか、というのには、通常の肉食よりも優れた点がもう一つあるからです。それは育成功率です。一般に、動物性たんぱく質を1g育てるのに植物性たんぱく質は約13.5g必要とされています。また、牛・豚・鳥を食肉に加工できるようになるまで育てる期間は一年から三年と長期に渡ります。

世界の昆虫食

世界では、どのような昆虫が食用として食べられているのでしょうか？



↓イモムシ

柔らかく滋味に富んだ芋虫

中国では、竹に寄生する幼虫を「竹虫」と呼び、高級食材として珍重しています。オーストラリアでは、木の枝の中に卵を産み付けるヤガの幼虫を「ウィッチェティ・クラブ」と呼び、蒸し焼きにしたものを食べる食文化を持っています。

芋虫は柔らかく、火を通すことで焼き目が付いて適度な歯ごたえが出ることで、噛んだ時濃厚なクリームを口にしたようなまろやかな味わいが特徴となっています。

サクサク感のバッタ



イナゴやバッタは作物を荒らす害虫ですが、同時に貴重なタンパク源でもあるのです。

イナゴは主に保存性の高い佃煮にして食されます。バッタは炒めるとサクサクとしたスナック菓子のような食感と、しっかりした肉質を味わうことができます。

肉質のよい甲虫

カブトムシやクワガタムシ、カミキリムシなどは昆虫の中でも固い殻を持っています。内側にみっちり詰まった身肉を支えるためのものです。

甲虫類は、この外骨格をつけたまま蒸し焼きにして食べる時に外すか、先に外骨格を外してから調理するという形になります。甲虫の身肉はプリプリとした魚のような質感を持ち歯ごたえに富んでいます。



歯ごたえのあるセミ



日本のみならず、中国や東南アジア・アメリカなどで食べられています。アメリカで有名なのは17年周期で大発生するジューナナネゼミの成虫をフライにして食べるという習慣があるのです。絶品らしいです！

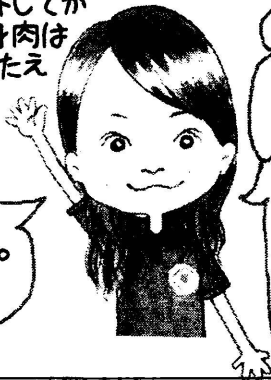
セミは腹腔部が空洞になっていますが、腹部は特に歯ごたえがあって最も美味であると言われています。えびや塩さばのような味がするそうです。

ラオスのカメムシ

ラオスでも、イナゴや光りに集まった虫を食べます。カメムシは日本のように臭いがなく2~3cmの四角い形をしています。『メンケン』と呼び、メンニ虫・ケンニ硬いを意味し、硬い虫と呼ばれています。焼いて硬い羽は取り除き、ニンニク、トウガラシ、ゴリアンダーをすりつぶし、メンケンも入れ、ペーストになれば、ナンプラーで味つけてメンケンペーストのできあがり！もち米などにつけて食べます。

なかた ように

新職員の中田 葉子です！
『ピーちゃん』と呼んで下さい！
ラオスで日本語を教えていました。
ラオス語はペラペラです。
よろしくお願いします！



イナゴの佃煮の作り方

イナゴの佃煮の材料

●イナゴ…300g、●砂糖…大さじ4杯、●醤油…大さじ2杯、●調理酒…小さじ2杯、●油…大さじ1杯
*50匹くらい(冷凍で売ってるらしい…)

*イナゴは調理する前に箱や袋の中に一晩ほど入れて絶食状態(腸内洗浄)にして、フンを出させておく必要があります。また、イナゴにはハリガネムシなどの寄生虫の恐れがあるので生食には向いていません。熱湯で茹で上げるか火を通すかしてから調理するのが基本です。これらの下準備を行ってからイナゴの調理を行っていきます。また、足や翅は取り除いておくのと口当たりが良くなります。

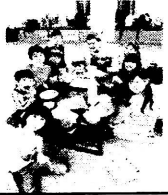
イナゴの佃煮のレシピ

1. イナゴは下茹でまで終わったらフライパンで空炒りして水分を飛ばしておきます。足や翅は食べやすさを考えるならば取り除いておきましょう。
2. フライパンに油を引いたらイナゴを入れて中火程度で炒めていきます。香ばしい香りが立ってきたら砂糖と醤油を入れて全体に絡めていきます。
3. 照りが出てきたら酒を入れて更にかき混ぜて、水気がなくなったら器に入れて出来上がりです。



アウトドアスクール 探そう！食べよう！春の草花 4月28日(日)

春の温かい日差しの中49人の子どもたちは上山から食べられる草花を探しました。日頃目にするタンポポやハルジオン、つつじの花も食べられると知り目を輝かせていました。リーダーと共に調理する草花を探し、図鑑で調べ、記念に5種類の食べられる草花のラミネート図鑑も制作しました。昼食は自分たちが採った草花の天ぷらとおひたし、笹茶でした。もちろん各班残さず美味しく完食していました。子どもたちもリーダーも日頃見ているだけの草花がぐんと身近になったODS春の草花でした。



春のリーダー研修② 4月27日～28日

新人リーダーを迎えての研修②には、33人が参加しました。テント、火つけ、ロープなどの復習をしたり、二日目はODS草花の参加者と関わり、プチリーダーを体験しました。



春のリーダー研修③ 5月3日～5日

春の研修最後は2泊3日で行われ43人が参加しました。キャンプファイヤーや、研修①②のまとめテストをしました。3日目には、キャンプスクールのポイントマンをして、子ども達にゲームを指導しました。思っていたよりも難しく、苦戦した所もありましたが、これからリーダーとして活躍することを期待しています。



春のキャンプスクール 5月4日～5日

飯盛山探検隊というテーマで行い37人が参加しました。飯盛山の歴史を知る為に、大東市の歴史民俗博物館に行き、城の大きさなどを学びました。飯盛山の食材探しや夜には指示された場所まで班で協力して、地図を見ながら行きました。

二日目にはメインの飯盛山に地図を持って繰り出し、飯盛山に昔からある石垣を探したりくわの場所を調べたりと楽しく活動していました。

ちよこっとあそぼーday 5月12日

天気も良く31名が参加しました。野活では修繕されたアスレチックで遊ぶ子が多いましたが、自炊場でマシュマロやジャガイモを焼く参加者や家族もいました。最後にはみんなが集まり、大人も子どもも混ざって遊んでいました。



アウトドアスクール 焼きたて！アツアツ！ピザづくり 5月19日(日)

雨の予報の中、午前中はとてもいい天気で、60人の子どもたちが参加しました。イーストを発酵させて大きく膨らんだ生地を見て驚き、みんなで協力してトッピングの材料を切り、自分のピザを成形。ハート型、星形、お母さんの顔を表現する子もいました。参加した子どもの数だけ、それぞれがユニークで嗜好を凝らした一枚となっていました。とろ〜チーズと焼きたての生地に大興奮！一人二枚のピザをぺろりとたいらげました。お昼から降り出した雨にも負けずみんなで楽しみました。



☆ 夏に向かって走り出すぞ！

★ A・Bの受付は6月4日(火)12時～



2013. 6月

A キャンプスクール お祭りDXキャンプ! 小・中学生対象

8月7日(水)～9日(金)

大東市立青少年野外活動センター

参加費:9,980円 定員70名 *最低遂行人数40名
*プログラム費・宿泊費・食費・保険代 含む

お祭りを皆で手作りしよう! 屋台を出して売り子になったり
お客になったり、ゆかたを着て生のおおやしで盆踊りを踊ろう♪
疲れた体は、やっぱりドラム缶風呂であつためよう♪ てんこもりの
2泊3日のみんな来てね♪



B 夏の高校生CAMP 高校生対象

7月30日(火)～31日(水) 定員40名
最低遂行人数20名

大東市立青少年野外活動センター

参加費:2,000円

*プログラム費・宿泊費・食費・保険代 含む

夏だ～♪ 暑さを高校生パワーで吹っ飛ばそう♪
高校生ならではのキャンプをしよう♪



C わくわく本舗 ドルフィンスイムキャンプ 小・中学生対象

7月23日(火)～25日(木)

和歌山県 紀伊勝浦 定員40名 *最低遂行人数25名

参加費:小学生/31,800円 中学生/37,800円

*プログラム費・交通費・食費・宿泊費・保険代 含む

また夏がやって来ました♪ イルカと一緒に泳ごう♪
イルカとコミュニケーションをとる方法や、生態について
学ぼう♪ ほっぺにイルカからのキスのプレゼントがあるよ♪



●申し込み・問い合わせ●

NPO法人大東市青少年協会

Tel/Fax: 072 (874) 5165

〒574-0036

大東市東本町1-301 アクロス1F *本曜を除く12:00～21:00

http://www.ydsnet.ne.jp

e-mail: ysdai to@ydsnet.ne.jp

行事カレンダー

- 1 ○あそぼーday
- 2 ○ODAC6月例
○田植え
- 3
- 4 A・Bの受付日 12:00～
- 5
- 6
- 7
- 8 ○科学実験
ミラクルペーパー
(アクロス4F)
- 9 ○アウトドアスクール
大きく育て!
さつまいも植え!
- 10
- 11
- 12 ○あそびフリースペース
(アクロス4F)
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26 ○あそびフリースペース
(アクロス4F)
- 27
- 28
- 29 ○野活無料開放日
☆バードコール☆
- 30

