

2014年7月18日  
株式会社 山と溪谷社  
<http://www.yamakei.co.jp/>

**昆虫料理時代の到来を告げるオールカラーの本格的昆虫料理レシピブック**  
**『人生が変わる！ 特選 昆虫料理 50』、ついに刊行！**  
**和洋中から、おつまみ、デザートまで昆虫づくし。まさに食の新世界！**

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：関本彰大）は、7月18日に『人生が変わる！ 特選 昆虫料理 50』を刊行いたします。



2013年5月に、国際連合食糧農業機関（FAO）は、世界の食糧問題に対処するために昆虫類の活用を勧める報告書を発表しました。昆虫は食用として栄養価が高いほか、環境に優しい家畜飼料用などとして、さらなる可能性を秘めています。

いっぽう、すでに世界では少なくとも20億人が、甲虫やハチ、バッタなど約1900種類の昆虫を伝統食としています。



このような昆虫食を、文化的な視点で取り上げた本は既に刊行されていますが、プロセスがしっかり入り、オールカラーでビジュアルも楽しめる昆虫料理のレシピ本は、日本にはありませんでした。

本書は、わが国初のオールカラー本格的昆虫料理レシピ本です。まさに、昆虫料理の世界の到来を予感させる、記念碑的出版です。著者は、食虫植物の専門家で自分も虫を食べてしまう園芸ライターの木谷美咲さんと、昆虫食界の第一人者でパイオニアでもある昆虫料理研究家の内山昭一さん。内山さんの指導で、木谷さんが昆虫料理の世界を追求していく仕立てです。

**【もくじ】**

◎PART1 見た目にやさしい昆虫料理 01「コオロギ入り豆腐ハンバーグ」【和風】／02「ミールワームの茶碗蒸し」【和風】／03「ジャンボカイコのがんもどき」【和風】／04「タガメ風味のにんじんサラダ」【洋風】／05「アリの子のパンプキンポタージュ」【洋風】／06「ハチの子まん」【エスニック】／07「アリの子のナムル」【エスニック】／08「タケムシの水餃子」【エスニック】／09「イナゴのクッキー」【洋風】／10「ハチの子といちごのバニラアイスプリン」【洋風】／11「タガメとアリの子のバタークリームチョコレートケーキ」【洋風】

◎PART2 素材を生かした昆虫料理 12「ハチの子飯」【和風】／13「イナゴのかき揚げ」【和風】／14「タガメ風味のそうめん」【和風】／15「ジャンボカイコのボンゴレ風」【洋風】／16「バッタのチーズフォンデュ」【洋風】／17「コオロギのピザ」【洋風】／18「ミールワームのキッシュ」【洋風】／19「ハチの子のタイ風カレー」【エスニック】／20「コオロギ入りワカモレー」【エスニック】／21「タケムシの大根包み」【エスニック】／22「白玉とタケムシのみたらし味」【和風】／23「アリの子の寒天」【和風】／24「コオロギのチョコフォンデュ」【洋風】／25「タガメのウオッカ」【ドリンク】

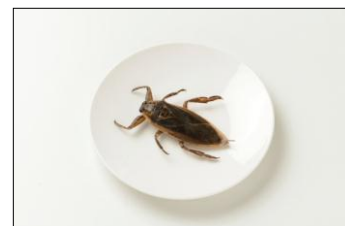
◎PART3 野趣を楽しむ昆虫料理 26「カミキリムシの照り焼き」【和風】／27「サクラケムシと桜の花のおこわ」【和風】／28「スズメバチときゅうりの酢みそ和え」【和風】／29「セミ親子の串揚げ」【和風】／30「カイコ尽くし丼」【和風】／31「スズメバチのロールキャベツ」【洋風】／32「バッタのフライ」【洋風】／33「セミチリと中華風マヨネーズソース」【エスニック】／34「サクラケムシ桜餅」【和風】／35「スズメバチのバナナ入り包み焼き」【エスニック】／36「ミツバチキャラメリゼのクロカンブッシュ」【洋風】／37「はちみつ酒のシャーベット」【洋風】

◎PART4 スペシャル昆虫料理 虫寿司 38「オオスズメバチのにぎり」／39「セミ親子のにぎり」／40「イナゴのにぎり」／41「カミキリムシの軍艦」／42「ハチの子の軍艦」【和風】  
虫おせち 43「イナゴの田作り」【和風】／44「スズメバチのなます」／45「タガメ風味のアリの子きんとん」【和風】／46「カイコのせ 紅白かまぼこ」【和風】／47「ハチの子のうまき風」【和風】 酒つまみ 48「バッタの3色天ぷら」【和風】／49「タケムシのチーズ焼き」【洋風】／50「カマキリベビーのせ ピリ辛豆腐」【エスニック】 おまけ 「繭づくし」

◎調味料編 アリの子ドレッシング／虫みそ／イナゴ塩 寄稿 世界初の昆虫調味料「イナゴソース（仮）」をつくってみた 現地レポート 東南アジア昆虫食事情 身近な食べ物と暮らす人々

### ◎食材昆虫小事典

安心して食べるための注意点／イナゴ・コオロギ・バッタ／アリ／ミツバチ・スズメバチ／甲虫類／ガ・カイコ／タガメ・セミ／入手先一覧／薬虫の長い歴史



掲載写真＝山出高士

### 【著者プロフィール】

木谷美咲 きや・みさき

1978年東京都生まれ。執筆業。2010年に昆虫料理研究会に出会い、昆虫料理のおもしろさに魅了される。著書に『大好き、食虫植物』（星野映里名義／水曜社）、『マジカルプランツ』（山と溪谷社）、『月の光で野菜を育てる』（永田洋子氏との共著／VNC）、『私、食虫植物の奴隷です。』（水曜社）がある。「タモリ倶楽部」、「ナニコレ珍百景」、「中川翔子のマニア☆まにある」、

「ワケありレッドゾーン」、「昆虫料理フェスティバル」など、テレビ、イベント出演あり。

<http://ameblo.jp/magicalplants/>

内山昭一 うちやま・しょういち

1950年長野県生まれ。昆虫料理研究家、昆虫料理研究会代表、食用昆虫科学研究会会員。幼少より昆虫食に親しみ、1999年より本格的に研究活動に入る。どうすれば昆虫はより美味しく食べられるのか、味や食感、栄養をはじめ、あらゆる角度から食材としての可能性を追究。著書に、その成果をまとめた『楽しい昆虫料理』（ビジネス社）、『昆虫食入門』（平凡社新書）、『食べられる虫ハンドブック』[監修]（自由国民社）があるほか、テレビ、ラジオ、雑誌、新聞、インターネットなどあらゆるメディアで昆虫食の普及・啓蒙に努めている。東京都日野市在住。昆虫食彩館（昆虫料理研究会ホームページ）<http://insectcuisine.jp/>

### 【書籍概要】

書名：人生が変わる！ 特選 昆虫料理 50

著者：木谷美咲／内山昭一 写真：山出高士

仕様：A5判変型（190mm×148mm）、ソフトカバー

ページ数：128ページ

定価：本体価格 1800円＋税

ISBN：978-4-635-45017-1

発売日：2014年7月18日

### 【話題1】 イベント開催！

本書の刊行を記念して、8月3日（日）夜に、高円寺パンディットでトークイベント開催の予定です。詳細は、ウェブサイト参照。高円寺パンディット <http://pundit.jp/>

### 【話題2】 昆虫食の食品サンプルを書店店頭に表示！

本書の刊行を記念して、おそらく日本で（世界で??）初めての昆虫食の食品サンプルを製作しました。メニューは、本書でも紹介している「バッタのフライ」。現物は、一部書店の店頭に表示する予定です。展示情報は、小社ウェブサイトに掲示します。

### 【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

### 【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

---

### 【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：勝峰

〒102-0073 東京都千代田区九段北 3-2-11 住友不動産九段北ビル 8階

TEL03-6744-1911 メール [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)