

# PICO SALVATORE

ピコ・サルバトーレ

## 小さな救世主の物語

これは、もうすぐ起こるかもしれないお話です。

ある日、3びきの怪獣がとつぜんやってきて、人びとや犬や猫や動物たちを苦しめました。

このままでは、地球は滅んでしまう。

みんながそう思ったとき、小さなヒーローたちが怪獣に戦いを挑みました。



ハチノコ



イナゴ



シルク



コオロギ

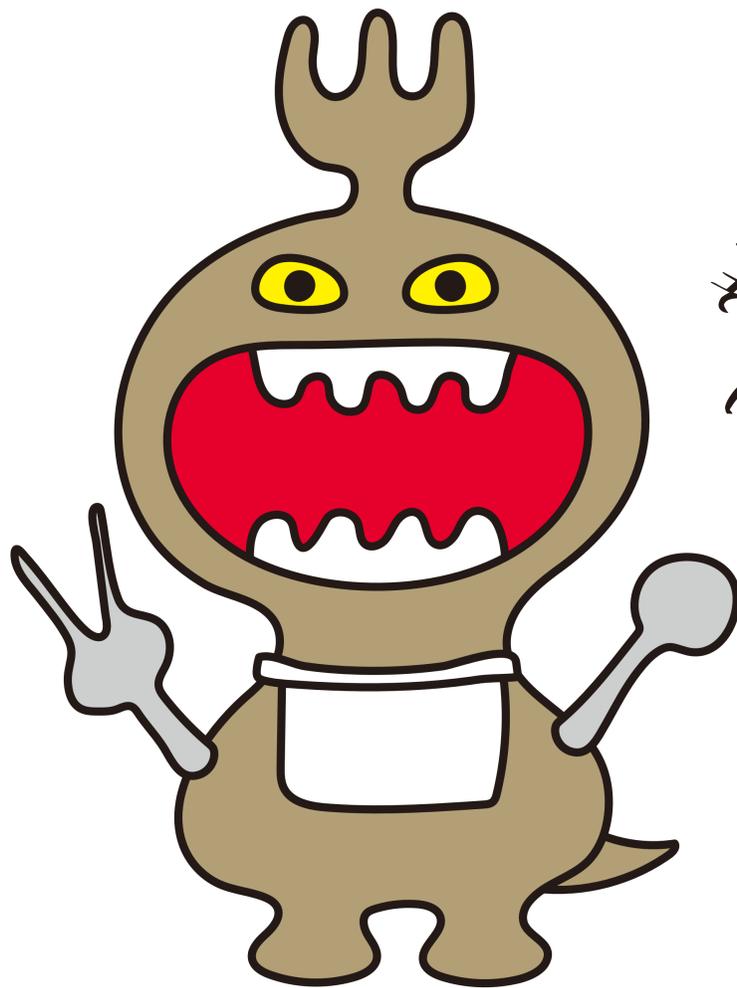


You Tubeでも  
公開中!



# クイツクス

暴食怪獣



お腹が  
いっぱい  
なんです

暴食怪獣・クイツクスは、食糧不足問題を表しています。

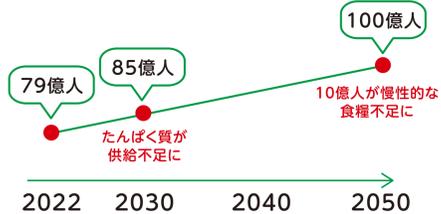
日本で暮らしていると「食糧不足」と聞いても、あまりイメージがわかないかも知れません。

しかし、世界では食べるものがなくて、毎日、たくさんの人が命を落としているのです。

そして、世界の人口が急速に増えつつある今、日本をふくむ世界中で食糧が足りなくなりつつあります。



世界の人口増加と食糧供給

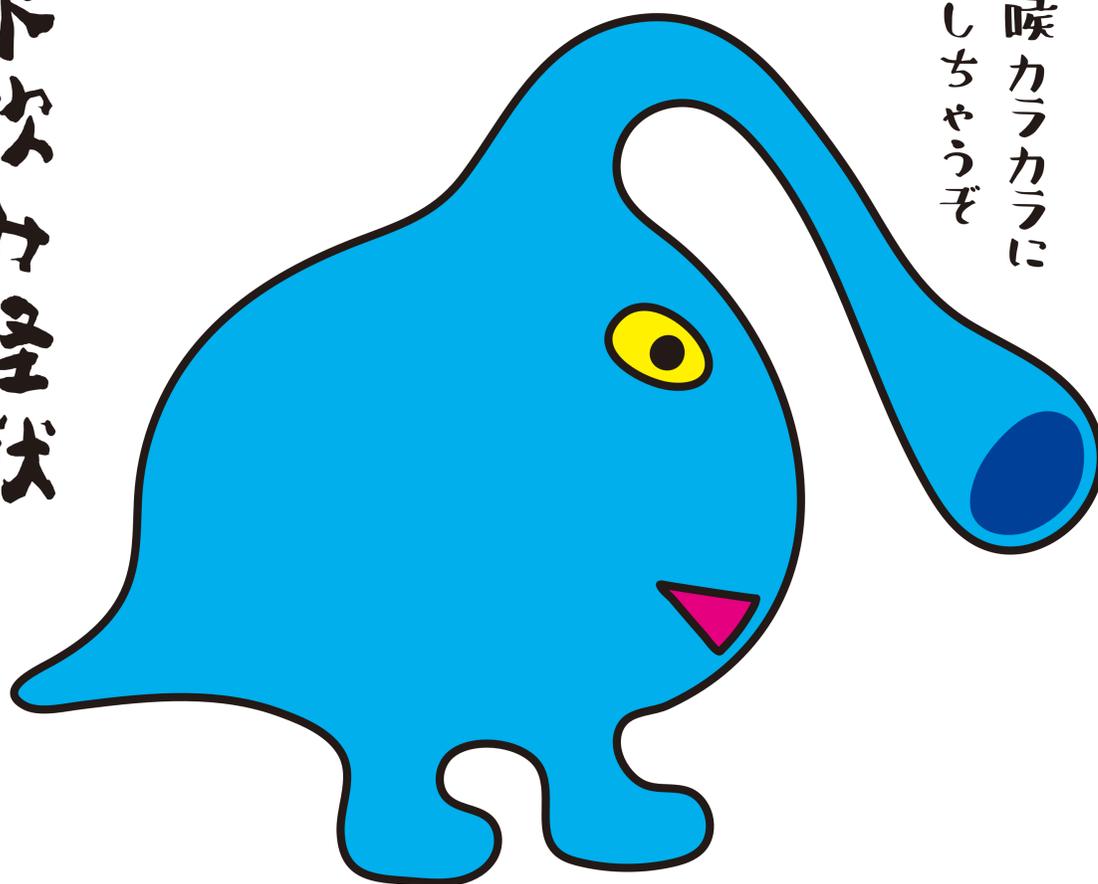


2022年の世界人口は79億人。

それが2030年には85億人に増え、人間の重要な栄養素であるたんぱく質の供給が足りなくなると予測されています。さらに、世界人口が100億人となる2050年には10億人の人々が慢性的な飢餓に陥るとも言われています。

# ガブノミドン

水飲み怪獣



喉カラカラに  
しちゃうぞ

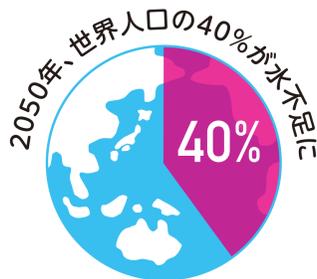
水飲み怪獣・ガブノミドンは、水不足問題を表しています。

食糧と同じく、日本ではあまり飲み水に困ることはありません。

しかし、世界では今も安全な水を飲めず病気になったり、時には命を落とす人も多くいます。

そして、人口増加と気候変動による温暖化の影響で水不足は今後ますます深刻になり、

限られた水をめぐって国どうしの紛争の原因になるリスクもあります。



豊かな水に包まれた地球。  
しかし飲み水として利用できるのは全体の  
0.01%にも満たないといわれています。  
人口増加と環境の変化などが原因で、  
2050年には推計される世界人口の  
40%にあたる、39億人ものが  
水不足で苦しむと予測されています。

# タンソザウルス

温暖怪獣

汗ダクダクにしちゃうぞ



温暖怪獣・タンソザウルスは、地球の温暖化問題を表しています。

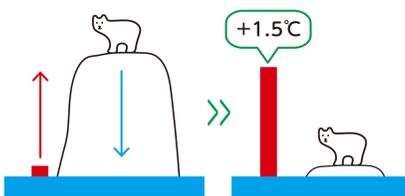
地球の気温はこの10年で約1℃上昇したと言われます。

気候変動に関する政府間パネル(IPCC)では、このまま気温が上昇し続けた場合、

- 洪水や水災害、豪雨などによるインフラ停止
- 熱波による病気や死亡
- 干ばつ、水資源不足による食料不足
- 生態系の変化による生き物の絶滅 などのリスクがあると予測しています。



2050年、世界の気温が1.5℃上昇



このままでは、2050年頃に世界の気温が少なくとも1.5℃は上昇すると予測されており、南極や北極の氷が溶けて海面が上昇。小さな島国が海中に沈む可能性があるなど、世界中の人々と生き物の命が危険にさらされます。



## 昆虫食が生き残るには、 多少虫を採ってもびくともしない 豊かな自然がなければいけません。



信州では、古来ごく自然に昆虫が食べられてきました。  
もちろん、食べ続けられてきたのは理由があります。

イナゴ採りは稲刈り時期の風物詩として、かつて信州の子どもたちにとって楽しい遊びであると同時に、家庭料理でもありました。蜂の子、蜂の巣は一種の「ジビエ」として、採集や飼育の喜びが。ざざ虫は漁の仕方の工夫や改良により、その伝統が今も伊那谷で受け継がれています。カイコサナギはかつて信州で栄えた製糸業の副産物として大量に生じるため、子どもの気軽なおやつでした。

しかし、世界中で昆虫食に注目が集まっている今、皮肉なことに昆虫食の聖地・信州において、また日本全土で、食用昆虫が激減しています。「昆虫食」が生き残るには、まず豊かな自然がなければいけません。多少虫を採ってもびくともしない循環型の豊かな自然が。自然界の生物の循環を守る不断の努力が欠かせません。このように信州の昆虫食文化に触れることで、地球規模の自然環境の問題に思いをいたすきっかけになると、私たちは考えています。

昆虫みらいプロジェクトでは、収益の一部を県内の自然保護団体等に寄付することで、信州におけるSDGsの推進にわずかでも貢献したいと考えています。

## 救世主を、救おう。



シェフ、昆虫はどまじまで  
美味しくなりますか？

信濃毎日新聞社との協働で、  
新しい昆虫食の形を創造するプロジェクトに  
参画することになりました。

私自身、故郷の白馬村でイナゴやハチを追いかける少年時代を過ごしました。当時夢中でとったスズメバチの巣を今も大切に保存しています。  
イタリア、スペインで培った経験や、アマゾンはじめ、世界の昆虫食を見てきたことから、昆虫を“おいしく”食べるための引き出しや知恵は持っているつもりです。  
信州らしさを最大限に追求し、可能なかぎり材料は信州産にこだわっています。例えば、イナゴのアク抜きにはそば茶を使いました。祖母がほうじ茶でイナゴのアク抜きをしていた昔の記憶がよみがえり、そこからそば茶を思いついたのです。  
この度、信濃毎日新聞社との協働で、新しい昆虫食の形を創造するプロジェクトに参画することになりました。ここ軽井沢の地から、SDGsの観点や一種の社会性を帯びた昆虫食づくりの旅を始めたいと思います。正直、長い道のりになるでしょう。そこは覚悟していますし、信濃毎日新聞社にもそのつもりでいてほしいと常々申し上げます。



#### 太田 哲雄 氏

1980年生まれ。長野県白馬村出身。料理人を志し、19歳で海外へ。「世界一予約の取れないレストラン」と言われたスペイン「エル・プジ」や世界のベストレストラン50にも選ばれたベレー「アストリッド・イ・ガストン」などで経験を積む。現在は、軽井沢「LA CASA DI Tetsuo Ota」のオーナーシェフとして信州の食材を使った料理を提供する傍ら、ショコラティエとしても国内におけるカカオ文化普及の第一人者の存在感を放っている。主な著書に「アマゾンの料理人～世界一の“美味しい”を探して僕が行き着いた場所～」(講談社)がある。

# 信州のピコ・サルバトーレたち

## コオロギ

体長：20～33mm  
食用態：成虫

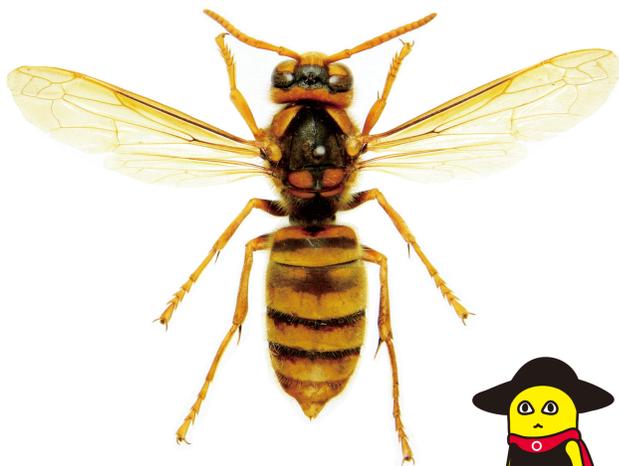


いまや昆虫食の代表選手といえるコオロギはたんぱく質65%、脂肪20%、繊維5%で形成されており、豊富なたんぱく質、亜鉛、鉄分、カルシウム、マグネシウム、ビタミン、オメガ3、キチン質という食物繊維も含まれるスーパーフードです。コオロギはその鳴き声で秋を教えてくれる昆虫としても有名ですが、彼らの美しい声は喉から出ているわけではありません。両方の翅を震わせ、こすり合わせることで音を出しているのです。ちなみに鳴き声を出すのはオスだけです。  
(写真：エソエンマコオロギ)



## キイロスズメバチ

体長：働き蜂17～25mm 女王蜂25～28mm  
食用態：成虫・さなぎ・幼虫



屋根裏や橋の下に大きな巣を作ります。一つの巣で千匹以上の働き蜂がいることもあり、攻撃的な性格のため刺される被害が多く、日本では野生動物による死亡事故でもっとも多いのが、実はキイロスズメバチです。一方でたんぱく質を構成するアミノ酸の中では、グルタミン酸が多く、次いでアスパラギン酸やプロリン、ロイシンが豊富だと言われています。蜂の子にはオメガ9のオレイン酸が含まれており、コレステロール値を下げ、動脈硬化や心疾患の予防、便秘を解消する働きがあるとされています。

参考文献:内山昭一『食べられる虫ハンドブック』自由国民社 / 『信州伊那谷のおいしい昆虫食』長野県上伊那地域振興局 / 『信州人 虫を食べる』『見つけよう信州の昆虫たち』信濃毎日新聞社 写真:『見つけよう信州の昆虫たち』信濃毎日新聞社

PICO SALVATORE

## コバネイナゴ

体長：オス18~33mm メス18~40mm  
食用態：成虫



イネの葉だけを好んで食べるため、味はワラのような枯れた感じで、クセがなく食べやすい昆虫です。一時、有機塩素剤の大量使用で激減しましたが、減農薬・無農薬の水田では生息数が少しずつ戻ってきているようです。イナゴは信州をはじめ全国的にも代表的な昆虫食材ですが、中でもコバネイナゴはよく食べられます。定番の佃煮のほか、素揚げにするとサクサクと小エビのような食感が魅力。イナゴは高たんぱく低脂質で栄養価が高く、ビタミン類・マグネシウムも豊富。健康に気を遣っている方にもおすすめです。



## カイコ

体長：成虫30~45mm 幼虫70mm 前後  
食用態：成虫

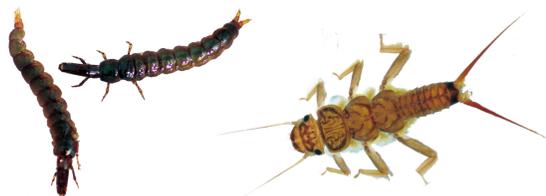
正式名称はカイコガ。幼虫をカイコと呼びます。有史以来、家畜として養蚕されてきました。タンパク質が豊富なだけでなく、不飽和脂肪酸のうちαリノレン酸(オメガ3)が多く含まれ、脂の有用性にも注目されています。シルクパウダーに含まれるグリシンは血中コレステロールを下げ、睡眠改善の効果も期待されています。アラニンが肝機能強化やアルコール分解促進に必要な成分。またセリンはアルツハイマー予防や睡眠改善の可能性について研究が進められているなど、医薬品向け素材としても注目を集めています。



## ざざ虫

食用態：幼虫

伊那谷にのみ残る貴重な昆虫食文化が「ざざ虫」です。ざざ虫とは、トビケラ、カワゲラ、ヘビトンボなど、川の瀬に生息する川虫のうち「食用」にする幼虫の総称です。ざざ虫採りが行われているのは、伊那谷を流れる天竜川で、天竜川漁業協同組合が発行する「虫踏許可証」を持つ漁師のみが、採ることを認められています。採取方法も独特で、川底の石を足でガリガリとかきながら「四つ手網」と呼ばれる網に追い込み、捕らえます。高級珍味として人気のざざ虫ですが、年々採れる量が減少しており、存続が危惧されています。



ざざむしふりかけ

長野県の食文化を世界に！女子高生が提唱する昆虫食

ドキュメンタリー「エディブル・リバー」(監督:太田信吾)

PICO SALVATORE

# PICO SALVATORE

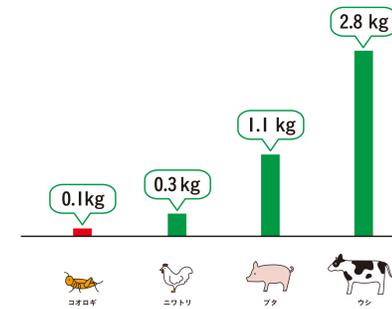
PICO SALVATORE® / ピコ・サルバトーレは  
アマゾンの料理人・太田哲雄氏と信濃毎日新聞社の共同開発による昆虫食のブランドです。

## 救世主は、昆虫でした。

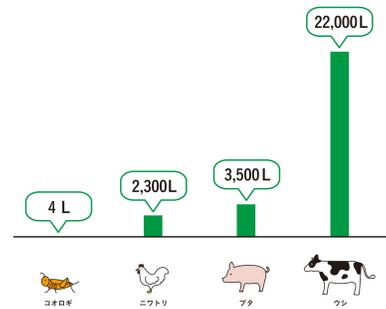
物語では、昆虫たちが人間の勇者と協力して、食糧不足、水不足、温暖化を象徴する存在である怪獣に立ち向かいます。なぜ、昆虫なのでしょう？

昆虫は、小さなカラダにもものすごく大きなエネルギーを秘めておりたんぱく質をはじめ、人間に必要な栄養素を豊富に含んでいるのです。しかも、同じたんぱく質1kgを生産する場合のエサの量は、ニワトリ、ブタ、牛などの家畜と比べてかなり少なくてすむなど、食糧不足時代の問題解決のカギとして、国連も昆虫食を推奨しています。さらに、飼育に必要な水の量においても家畜に比べて圧倒的に少量です。国連の報告によると、畜産による温室効果ガス排出量は全体の約14%。意外なことに、これは全世界の乗用車が出す排出量よりも高い数値です。昆虫は、温室ガス排出量においても家畜よりはるかに少量であり、昆虫食は、栄養価が高く、環境負荷が小さい未来食なのです。SDGsの視点に立ち、信州発の昆虫食をニッポンへ、世界へ。信濃毎日新聞は、アマゾン料理人・太田哲雄シェフとの協働による昆虫みらいプロジェクトに取り組んでいます。

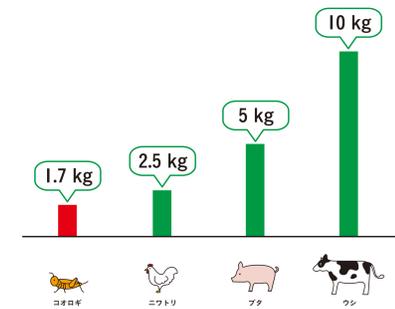
### たんぱく質1kgを生産する際の昆虫と家畜の比較



温室効果ガス排出量



水の必要量



エサの必要量