

まなぶんか

2021
AUTUMN
No.34

おいしく食べて地球を守る



Contents

- P.02 昆虫食のこと、もっと知りたい!
- P.06 宮崎市民プラザイベント紹介
宮崎市歴史資料館3館
マスコットキャラクタースタンプラリー
- P.07 イベントスケジュール
- P.08 まなぶんかQUIZ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

公益財団法人宮崎文化振興協会は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

昆虫食のごとく、もっと知りたい!



今回は昆虫食を特集します。「え?」と思われましたか?
世界や宮崎でも、昆虫は各地でさまざまな食べ方をしてきた伝統食。
地球環境に優しい「食糧危機を救う救世主」ともされています。
そして、何よりおいしい!だから知ってほしいのです。

昆虫食とは?

国連食糧農業機関(FAO)が2013年、「食用昆虫、食料および飼料の安全保障」という報告書を出しました。それによると、カブトムシやイモムシ、ハチ、バッタといった昆虫1900種以上が食用とされ、それらを食する人が、世界中に20億人以上いるといえます。世界的に食糧不足が心配されるなか、新たな食糧としての昆虫の可能性が指摘されています。

伝統でありながら最先端。日本でも昆虫食を楽しむ会や、地域資源を見直し、伝統食としての昆虫食を考えるイベントなど、昆虫食に親しむ機会が増えてきています。

昆虫食の栄養素

昆虫には栄養があるのでしょつか?
実は、昆虫はとっても栄養豊富なのです。中でも多く含まれているのが、体をつくるために最も重要な栄養素である「たんぱく質」。「必須アミノ酸」も含まれます。人の体内では作り出せない「必須脂肪酸」、健康のバランスを整える「ビタミン」や「ミネラル」、食物繊維「も豊富です。

食用昆虫は、ほぼ丸ごと食べられる「ホール

昆虫食の未来

工場安定生産
これからの昆虫食は、つかまえるだけではなく安定して生産する時代に入ってきています。ヨーロッパなど昆虫を食べていなかった国々に、食用昆虫を生産する会社が誕生しています。

コオロギ、ミルワーム、バッタなどが工場のような場所で養殖され、栄養を損なわないようフリーズドライや粉末に加工されます。「昆虫食」のメリット

- 少ないエサで効率よく食糧になる。
- 土地が少なく済むため、わずかなスペースで養殖できる。
- 温室効果ガスなどの発生が少ないので環境にいい。

宇宙生活や災害食にも

宇宙生活を支えるため、省スペースで生産できる昆虫食は最適です。また、栄養バランスの良い昆虫食は、災害時の食としても注目されています。

SDGsと昆虫食

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは

国際連合が提唱する「持続可能な開発目標」のこと。加盟する193か国が、2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた17の目標で、地球が直面する5つの危機(人、繁栄、地球、平和、パートナーシップ)について定められています。

昆虫食は、特に3つの目標を達成するための解決策の一つとして注目されています。



2 飢餓をゼロに

世界の人口は2050年には97億人に達すると予想されています。現時点で、すでに8億人を超える人々が飢餓に直面しており、生産できる穀物の量にも限界があるため、家畜に与えるエサが足りなくなることが予想されています。



13 気候変動に具体的な対策を

世界全体の温室効果ガス排出量に占める畜産業の影響は18%に相当するそうです。これは自動車の影響を超えています。



15 陸の豊かさも守ろう

1kgの肉を生産するために必要なエサの量は、コオロギ・約2kg、牛・約5kgだそうです。世界の農地の70%が畜産のために使われ、アマゾンでは畜産用の農地を広げるために広大な森林が破壊されつつあります。



昆虫食のギモン 教えて!

そもそも、昆虫っておいしいのですか?

A おいしいものもたくさんあります。例えば、油で炒めたカミキリムシはウインナーのよう。ゆでたゾウムシはナッツの風味。タケムシのスナックはフライドポテトのようで、チーズの味がします。

宮崎でも食べられていますか?

A 宮崎では、ハチノコ(ハチの幼虫)を食べる地域が多いです。ハチの巣の捕獲は、山間部の秋の楽しみの一つで、アウトドアレジャーなのです。とったハチノコはバター炒めやはちそうめんに、成虫は唐揚げや焼酎に入れてエキスを楽しめます。かつてはイナゴを食べる地域もあったようです。

自分で昆虫をとって食べてもいいですか?

A 毒や寄生虫を持つ昆虫もいるので、慣れていない人は自分でとって食べるのは避けたい方が良いでしょう。まずは加工してある商品で試したり、食べ慣れている地域に出向いたりして味わってみてください。

企画担当職員の昆虫食エピソード

大淀川学習館 主任インストラクター 齋藤さん

最初に口にしたのはハチノコでした。虫はやや苦手だったので、不安が大きかったのですが、食べたらかれがおいしかったんです!その後、海外や、国内の昆虫食メーカーからいろいろな昆虫食品を取り寄せて食べてみました。種類にもよりますが、かなりおいしいです。気軽に食べられるようになったら、普段使いで食べたいと思います。



大淀川学習館 技師 永田さん

小さい頃から、ハチノコが食卓に上っていました。都城の実家では、秋になると親戚がハチノコをとって持ってきます。ハチノコとニラ、卵を炒めて醤油とみりんなどで味付けしたものがわが家の味。今も大好きです。ほかの昆虫もまったく抵抗なく食べられました。これから、各地の食べ方を知って、昆虫食交流をしたいです。



ハチノコ料理



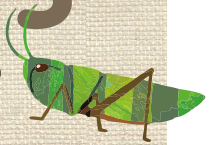
じつは、表紙の料理にもハチノコが入っていたよ!どれが分かるかな?

次のページで、いろんな昆虫食料理を紹介するよ!



昆虫食料理いろいろ

昆虫食の一部をご紹介します。あなたも食べてみませんか？



初級 **かいこふんちゃ
蚕糞茶**

カイコの幼虫の糞を丁寧に集め、じっくりと焙煎し飲みやすくなっています。マイルドな口当たりで上品な味がします。



初級 **ハチミツ**

ミツバチが採取した食料である「ハチミツ」も、立派な昆虫食といえます。



初級 **かいこ
蚕コーヒー**

カイコは昆虫の中でもクセの強い風味ですが、ドリップされたコーヒーは不思議とマッチしています！豊かなコクがあり、爽やかな味わいになっています。



初級 **コオロギせんべい**

コオロギのパウダーを練りこんだせんべい。エビのような香ばしい風味が特長で栄養価も高いです。



中級 **コオロギピザ**

アスパラガスやトマト、そしてお肉の代わりにコオロギを使用しています。コオロギはクセがないので、ピザの味を邪魔せずチーズにも合います。ヘルシーで高タンパクなところもGOOD！



写真提供・諸塚村観光協会

上級 **はちぞうめん**

秋はハチノコ採りの季節。オオスズメバチの子を炒めて湯を加え、そのままそうめんを茹でて味を付けます。ハチノコはプチッとした食感！諸塚村や椎葉村では今でも食べられています。



上級 **つくだに
イナゴの佃煮**

一般的な佃煮と同じく甘辛く、わずかに緑茶の茶葉のような爽やかな風味もあります。歯ごたえは小エビにも似ているような感じですよ。





昆虫食、こんなことに気を付けて！ 昆虫を食べるときの注意点

●アレルギーのある人は食べることができません。

エビやカニなどの甲殻類アレルギーやダニアレルギーがある人は、アレルギー反応を起こす恐れがあります。アレルギーのない人も、初めて食べる際は少しずつ口に入れてみましょう。もし、アレルギー症状が出た場合は、専門医の診断を受けましょう。



●市販されている商品を購入して食べましょう。

初めて昆虫食に挑戦する人は、店舗やインターネットで販売されている加工商品を推奨します。購入する際はアレルギーの成分表示などをしっかり確認しましょう。宮崎県内でも販売しているところがあります。



●自分でつかまえる場合は、毒や寄生虫を持つ虫に注意しましょう。

もし、自分で昆虫をつかまえて調理する場合は、毒や寄生虫を持っていることがあるので注意が必要です。事前に図鑑などで確認しましょう。生のまま食べるのはNG! つかまえた虫は3日ほど絶食させて胃の内容物を取り除き、十分加熱して食べましょう。中心温度が75℃以上で1分以上の加熱が必要です。また、死んだ虫を調理して食べてはいけません。



イベント
紹介

【ミニ企画展】

昆虫食 ~おいしいむし~展

10月30日(土)

12月12日(日)



【場所】大淀川学習館 2階 学習室

【時間】9:00~16:30

【対象】どなたでも (小学生以下保護者同伴)

【料金】無料

話題沸騰中の昆虫食について紹介！
環境や体に良いと言われる虫は、どんな味かな？“おいしい”昆虫食料理を知って、昆虫食への第一歩を踏み出してみよう！

タケムシサラダ



タケムシクラッカー



カミキリムシの幼虫



みんな
来てね~!



宮崎市民プラザ イベント紹介



11/14
SUN

開館20周年記念事業 オーケストラ・リクエストコンサート

市民からクラシックや映画音楽、ポップスなどのリクエスト曲を募集し、リクエストの多かった曲をオーケストラで演奏するコンサート。ゲストに、歌手の小柳ゆきさんのほか、ヴァイオリニストの木嶋真優さん、高千穂町出身でクラブジャズバンドJABBERLOOPトランペッターのMAKOTOさん、シンガーソングライターの井手綾香さんをお迎えます。

【会場】宮崎市民プラザ オルブライトホール
【時間】開場/14:00 開演/15:00 終演/17:30(予定)
【料金】全席指定 一般:前売3,500円(当日 4,200円)
学生(大学生以下):前売2,000円(当日 2,400円)
【チケット】宮崎市民プラザのみで販売

朗読劇 たかえ先生への手紙

12/12
SUN

本田誠人さんが脚本を手掛けた朗読劇。教え子たちから届く手紙を読むことが生きがいの元教師のたかえ先生。ある日突然目が見えなくなり、お手伝いの朝子を雇うことに。手紙の配達にやって来る郵便屋さんの圭太郎は、たかえ先生の遺産を狙っていると知る朝子…。出演は田代剛さん、中野弥生さん、県内の高校生ほか。



【会場】宮崎市民プラザ オルブライトホール 【時間】開場/13:00 開演/14:00
【料金】全席指定 一般:前売2,000円(当日 2,400円) 学生(大学生以下):前売1,000円(当日 1,200円)
【チケット】宮崎市民プラザのみで販売 【発売日】10月10日(日)

【お問い合わせ】宮崎市民プラザ 企画係 TEL:0985-86-7777(月曜休館)

各館問い合わせ先



宮崎科学技術館 ()内は団体料金
展示室[大人550円(430円)、子ども210円(170円)]
展示室とプラネタリウム[大人760円(600円)、子ども310円(250円)]
〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目2番地2
TEL 0985-23-2700 FAX 0985-23-0791
<http://cosmoland.miyabunkyo.com>



宮崎市歴史資料館 <http://rekishi.miyabunkyo.com>
問合せは宮崎市生目の杜遊古館 0985-47-8001

宮崎市生目の杜遊古館〈入館料無料〉
〒880-2101 宮崎市大字跡江4200番地3(生目古墳群隣接)
TEL 0985-47-8001 FAX 0985-47-8202



宮崎市佐土原歴史資料館〈入館料無料〉
〒880-0301 宮崎市佐土原町上田島8227番地1



宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館〈入館料無料〉
〒880-2221 宮崎市高岡町内山3003番地56



大淀川学習館〈入館料無料〉
〒880-0035 宮崎市下北方町二反五瀬5348番地1
TEL 0985-20-5685 FAX 0985-22-8481
<http://oyodo.miyabunkyo.com>



宮崎市民プラザ
〒880-0001 宮崎市橋通西1丁目1番2号
TEL 0985-24-1008 FAX 0985-29-2244
<http://www.siminplaza.com>

「まなぶんか」とは

“文化”を英訳するとCulture。語源はラテン語で“耕す”を意味するColereです。当協会では、管理運営している6つの教育文化施設と協会事務局が、市民の皆様の学ぶ心を“耕す”役割となれるよう、「学ぶ」と「文化」を合わせた「まなぶんか」を機関誌名としました。

宮崎市歴史資料館3館

マスコットキャラクター スタンプラリー

宮崎市生目の杜遊古館・宮崎市佐土原歴史資料館・宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館のマスコットキャラクターたちと一緒に楽しく郷土の歴史を学ぶことができるスタンプラリーです。

●開催期間(用紙配布・参加賞引き換え期間)

令和3年 11月2日(火)～12月28日(火)
(定員に達し次第終了)

●対象・定員

- ①対象:子ども(5歳児程度～小学生)
※保護者同伴 ※参加は1名1回限り
- ②定員:先着200名

●参加手順

- ①遊古館・佐土原・天ヶ城各館受付にてスタンプラリー用紙(1名につき1枚)を貰います。
- ②利用した館の職員に用紙を確認して貰った上で、マスコットキャラクタースタンプを押してください。
- ③ゴールした館でアンケートをご記入いただくと、参加賞として可愛いマスコットキャラクターグッズをプレゼント!何がもらえるかは楽しみに!!



イベントスケジュール

※各施設のイベントにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため運営方法等が変更になる場合がございます。ご来場の際には、各館のホームページをご覧ください。お問い合わせは、お電話にてお問い合わせください。

【宮崎科学技術館】 [Facebook](#)、[Twitter](#)、[Instagram](#)もチェック!!

スペシャルサイエンスショー 10月10日(日)

「かがくキッチン」ドキドキわくわくの実験ショー☆
 【会場】1階 多目的ホール 【時間】①10:00～ ②12:30～ ③15:40～
 【対象】どなたでも 【定員】80名 【料金】無料

キッズアワー 10月12日(火)・16日(土)・17日(日)

子ども向けの星空解説と「えんとつ町のプペル」を上映します。
 【会場】3階 プラネタリウムホール 【時間】11:00～11:50 【対象】どなたでも
 【定員】240名 【料金】大人760円、子ども310円

スターフェスティバル 10月23日(土)～11月14日(日)

「空」をテーマに青空、雲、虹、星空の楽しみ方や国際宇宙ステーションの通過情報などをパネル展示します。
 【会場】1階 多目的ホール 【時間】9:00～16:30 【対象】どなたでも
 【料金】無料

アロマが香る～星空さんぽ in プラネタリウム～ 11月27日(土)

アロマによる香りの演出に合わせて、リラックスした空間で星空をおさんぽします。
 【会場】3階 プラネタリウムホール 【時間】18:30～19:30 【対象】どなたでも
 【定員】140名 【料金】500円(当日:600円)当館インフォメーションのみでチケット販売

ナイトミュージアム 12月18日(土)・25日(土)

いつもの科学館とは違う、夜の科学館をお楽しみください。夜の科学館は仕掛けがいっぱい!
 【会場】全館 【時間】受付/18:00～18:25 開演/18:30～20:00
 【対象】どなたでも 【定員】各日100名
 【料金】300円(当日:500円)当館インフォメーションのみでチケット販売

この他にもいろいろなイベント・教室を企画しています。
 詳しくは、当館HPなどをご覧ください。

休館日	【宮崎科学技術館】
	10月 4日(月)・13日(水)・18日(月)・25日(月)
	11月 1日(月)・4日(木)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水)・29日(月)
	12月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)～31日(金)

【大淀川学習館】 [Facebook](#)、[Twitter](#)、[Instagram](#)もチェック!!

【企画展】よく見てみよう!ちよっぴりこわい生き物展 9月14日(火)～10月31日(日)

普段見ることが少ないへビやゴキブリなどの生き物たち。じっくり観察すると知らなかった一面が見えてくるかも。
 【会場】観察ステーション 【時間】9:00～16:30 【対象】どなたでも(保護者同伴)
 【料金】無料

いきものとのふれあい&よみきかせ 10月12日(火)／11月10日(水)／12月8日(水)

季節に合わせた、生物や植物がテーマの絵本の読み聞かせと、関連したおはなしがあります。
 【会場】2階 学習室 【時間】14:15～14:45 【対象】未就学児とその保護者同伴
 【料金】無料

【企画展】身近な生き物と仲良くなろう!金魚・メダカ・カメ展 11月5日(金)～12月12日(日)

家庭でも比較的簡単に飼育できる金魚やメダカ、カメについて生態展示やパネル展示を行います。
 【会場】企画展示室 【時間】9:00～16:30 【対象】どなたでも(保護者同伴)
 【料金】無料

休館日	【大淀川学習館】
	10月 4日(月)・13日(水)・18日(月)・25日(月)
	11月 1日(月)・4日(木)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水)・29日(月)
	12月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)～31日(金)

【宮崎市歴史資料館】 [Facebook](#) 各歴史館のFacebookもチェック!!

●宮崎市生目の杜遊古館 リースづくり 11月21日(日)

自然素材を使ってオリジナルリースを作ります。
 【会場】体験学習棟 【時間】13:30～15:30 【料金:1個300円】
 ※募集期間:10月21日(木)～30日(土) 子ども(5歳以上)と保護者・一般 30名

古代織りでコースターづくり 2022年1月9日(日)

縄文時代からあったといわれる「アンギン編み」でコースターづくりにチャレンジ!
 【会場】体験学習棟 【時間】13:30～16:00 【料金:1枚100円】
 ※募集期間:12月9日(木)～18日(土) 子ども(小学5年生以上)と保護者 20名

●宮崎市佐土原歴史資料館 佐土原古地図散歩 庶民編2 10月31日(日)

旧版本家(商家)とその周辺の様子や佐土原人形を通して城下町として栄えた佐土原の庶民文化を学びます。
 【会場】商家資料館 【時間】10:00～12:00 【料金】無料
 ※募集期間:10月1日(金)～10日(日) 小学5年生以上(小学生は保護者同伴) 20名

佐土原人形の絵付け体験 11月14日(日)

佐土原人形の絵付けを体験します。
 【会場】出土文化財管理センター 【時間】10:00～12:00 【料金:1個につき700円】
 ※募集期間:10月14日(木)～23日(土) 子ども(小学生以上)と保護者・一般 20名

●宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 高岡かるたで遊ぼう!(大会) 11月7日(日)

高岡の歴史や文化をテーマにしたかるたを使って遊びます。
 【会場】企画展示室 【時間】10:00～11:30 【料金】無料
 ※先着申込制:10月7日(木)～31日(日) 小学生以上から大人まで 15名

天ヶ城で凧づくり 11月14日(日)

昔懐かしい和凧を作ります。
 【会場】体験ルーム 【時間】13:30～15:30 【料金】無料
 ※募集期間:10月14日(木)～23日(土) 子ども(小学生以上)と保護者 15名

※歴史3館とも申込多数の場合は抽選となります。

休館日	【宮崎市生目の杜遊古館】	【宮崎市佐土原歴史資料館】
	10月 4日(月)・13日(水)・18日(月)・25日(月)	【宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館】
	11月 1日(月)・4日(木)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水)・29日(月)	月曜日から金曜日まで(休日に当たる日を除く)
	12月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)～31日(金)	12月29日(水)～31日(金)は休館です。

【宮崎市民プラザ】 [Facebook](#)、[Twitter](#)もチェック!!
 お問い合わせ TEL 0985-86-7777(月曜休館)

市民プラザ寄席 喬太郎・歌春二人会 10月31日(日)



毎年恒例、宮崎出身で落語家の桂歌春師匠プロデュースによる寄席。
 今回は、古典落語も巧いが新作落語も名作ぞろい、いま最もチケットが取れない落語家の一人である柳家喬太郎さんと本県出身の落語家 桂歌春さんとの二人会。その他、漫才の宮田陽・昇さん、落語の雷門音助さんが出演します。

【会場】宮崎市民プラザ オルブライトホール
 【時間】開場/13:00 開演/14:00 終演16:15(予定)
 【料金】全席指定 前売3,500円(当日4,200円)
 【チケット】宮崎市民プラザのみで販売

休館日	【宮崎市民プラザ】
	10月 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
	11月 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
	12月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)～31日(金)

読めばわかる!

まなぶんかQUIZ

クイズ



クイズにチャレンジして賞品をGETしよう!!

応募者の中から抽選でステキな賞品をプレゼント



hiino kano

キッチンツール

1名様

Joyoldelf

●電動ペッパーミル



キッズ用
(目安年齢3~8歳)

2名様

insect collection

●昆虫マスク

(大人用・キッズ用各1枚 1セット)



大人用

1名様

●昆虫食ナビブック



Question 1

国際連合が提唱するSDGsにおいて、昆虫食が該当するものは次のうちどれでしょう?

A



B



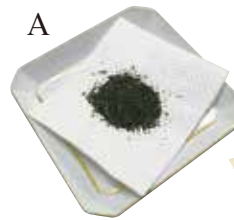
C



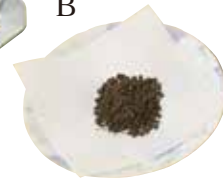
Question 2

カイコの幼虫の糞を焙煎し作られているお茶は次のうちどれでしょう?

A



B



C



応募方法

今回からメールでの応募を追加しました!

2問のクイズの答えと住所・氏名・学年(職業)・電話番号・ご希望の賞品名を官製ハガキに書いて下記宛て先までご応募ください。



応募メールQRコード

宛て先

ハガキ▶ 〒880-0903 宮崎市太田3-1-31
北一株式会社「まなぶんか QUIZ」係
メール▶ E-mail: manabunkaquiz@gmail.com
または、QRコードを読み込んでご応募ください。

お問い合わせ先

(公財)宮崎文化振興協会 TEL.0985-41-7004

締切 2021年10月31日(日) 消印有効

当選は発送をもって替えさせていただきます。

前号の答え Q1 A Q2 C

※応募にあたりご記入いただいた個人情報は、抽選および賞品の発送以外の目的に使用することはありません。

宮崎サンシャインFM
76.1Mhz
www.sunfm.co.jp

毎週水曜日8:00~10:55放送の
"from MORNING"内
「文化振興協会だより」にて催事情報を放送中!!

印刷、刺繍は北一へ

印刷会社ならではの「刺繍」をご提案いたします。

北一株式会社 宮崎市太田3丁目1-31
tel:0985-51-5100 email:info@kita-ichi.jp



編集後記

今号のテーマである「昆虫食」。少し前までは、テレビで「罰ゲーム」として食へられることもありましたが、しかしこれからは世界的な食糧不足を補う一助として、栄養豊富な昆虫食が注目されています。そうは言っても、昆虫を食べることに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれません(私もその一人です)。

調べてみると、最近CMでも聞くようになってきた「微細藻類ユーグレナ(ミドリムシ)。あの小さな体の中に、人間が生きていく上で必要な栄養素の大半を含んでいるそうです。うん、そう言われるととても魅力的な食材です。うん、今号を読んでいただいた皆さまには、少しでも昆虫食を身近なものに感じていただけたら嬉しいです。

ところで、今回からまなぶんかクイズの回答が、メールからも応募ができるようになりました。QRコードを読み込めば、すぐ応募が可能です。たくさんのご応募をお待ちしています。

【経営戦略課 落合】