

伊那の冬の風物詩  
ざざ虫

牧田 豊

## 目次

---

---

はじめに .....	3
1. 「ざざ虫」とは .....	4
2. 「ざざ虫」の昆虫としての素性と特色 .....	5
3. 漁期、漁の資格及び水揚げ量について .....	16
4. 「ざざ虫」の獲り方 — 「ざざ虫踏み」という文化 — .....	23
5. 商品としての「ざざ虫」 .....	26
6. 「ざざ虫」の調理法と味覚 .....	29
7. どうして「ざざ虫」を食べるのか — 昆虫食を考える — .....	31
まとめ .....	64
参考文献 .....	65

図版は(株)学習研究社承認済

## はじめに

毎年12月になると、マスコミ各社から伊那の冬の風物詩「ざざ虫」に対する取材、問い合わせが頻繁にある。そして、テレビの全国放送に毎年少なくとも1回は「ざざ虫」に関するスポットが放送される。

私が伊那市役所商工観光課に勤務した5年間（平成4～8年度）に、いったい何件の取材対応をしたのか忘れてしまったが、これほどに注目される「ざざ虫」に対して、その当時まとまった資料や本などが無いのが実情だった。「ざざ虫」に関する資料が「全くない」と言い切ると言い過ぎなのだが、「ざざ虫のことにしたいののだが何か文献を紹介して下さい。どうして伊那にしかないとか、そういったこと書いてある本なんかは…」などといわれると、「いや実は生物学的に分析したレポートは2、3ありますが、本としてまとめたものはないんです」と答えるしかないのが実情だったのである。

資料があった方が、マスコミに限らず多方面からの問い合わせに対して市役所としても対応はしやすい。そこで、最初はざざ虫の資料を簡単にまとめておこうと考えたのである。

はじめは商工観光課に伝えられてきた新聞の切抜き記事（6点）を適当にまとめておけばよいかと思った。しかし、やり始めたらこれがたまたま面白い。そして、調べれば調べるほど、ざざ虫に関する資料はほとんど断片的なものしかなく、これは実にやりがいのある作業だということに気がついたのである。ざざ虫についての総合的な資料をまとめるのは、けっして大げさな言い方ではなく、全く初めてのことだったのだ。そして、それなりの形としてざざ虫について初めて発表したのが『伊那路』第41巻第1号（1997年1月）、『同誌』第41巻第2号（同年2月）、『同誌』第41巻第4号（同年4月）、『同誌』第41巻第5号（同年5月）の4回連載だった。以来、知る人ぞ知り知らない人は全く知らない、ざざ虫の権威者が曲りなりにも誕生したのである（実際、ざざ虫の調査について、全国から私に問い合わせがあることに驚いている）。

私は、ざざ虫食を世界でも貴重な文化だと位置付けている。しかし、伊那にあって「ざざ虫の研究をしている」「ざざ虫食は世界でも珍しい文化なんだよ」と語っても、大多数の人は私の話に鼻で笑って応える。残念ながらざざ虫の故郷

である伊那であってさえ、ざざ虫は不当な評価と扱いを受けていると私は思う。しかし、昆虫食、つまり昆虫を食べることは常に偏見との戦いであることは、すべての昆虫食研究者の認める、動かざる大きな現実である。私は、そういった昆虫食に対する偏見、言い換えればごく普通な一般常識に闘いを挑むつもりはない。ただ、自らの足元にある文化を卑下するようなことはしたくない。そして、もし、知らずにそれをしている人がいれば、そっと教えたいのである。そういった意味も含めて『伊那路』に発表したものに補足と訂正を加えてここに記した。

## 1. 「ざざ虫」とは

ザアザア、ザザ、ザザと流れる川の瀬に棲みついている虫の総称だが、瀬に棲んでいる虫すべてがざざ虫ではない。食用にする虫のみを「ざざ虫」という。

「ざざ虫」「ざゞ虫」「ザザムシ」または「ざざむし」と表記するわけだが、「まほら いな いいとこ百選」を選定した、伊那市いいとこ百選選定委員会（平成4年度実施、平成5年2月19日に選定結果を市長へ提出）において、

\* ザザムシよりざざ虫の方が柔らかなイメージがある。

\* 虫の字に抵抗があるかもしれないが、極めて個性的な食文化であるから、あえて虫の字は残そう。

\* ざゞ虫という表記は今の時代にはなじまない。

ということから、「ざざ虫」と表記することに決定された。よって、ここでも「ざざ虫」と表記したい。

※「まほら いな いいとこ百選」とは、長野県伊那市が市政施行40周年を記念して設定した、ふるさと再発見の企画。自然、伝統文化、寺社、食べ物など身近ないいところを再認識しようと、冊子にまとめ、該当地に看板などを立てた。当然ざざ虫も選定されている。「まほら」とは、万葉言葉で「良い所、優れた国」という意味。ちなみに、私は冊子を作り看板を立てた、「まほら」の最初の担当者。

## 2. 「ざざ虫」の昆虫としての素性と特色

ざざ虫とは、主に「トビケラの仲間」「カワゲラの仲間」「ヘビトンボの仲間」の幼虫をいう。これらは全国的に分布している川虫であり、幼虫期は水中に棲んでいる。流れのゆるい浅瀬の石をひっくりかえすと、彼等はそこにへばりついて暮している。ウグイ（伊那ではアカウオと呼ぶ）・ヤマメ・オイカワなど川魚の餌で、それぞれきれいな水に棲む生物である。昆虫図鑑からその素性をさぐって見ると以下ようになる。

### I トビケラの仲間

学問的には、毛翅目（もうしもく、またはトビケラ目、Trichoptera）という。

天竜川で「ざざ虫」として捕らえられるものは、チャバネヒゲナガカワトビケラ、ヒゲナガカワトビケラがほとんどである。

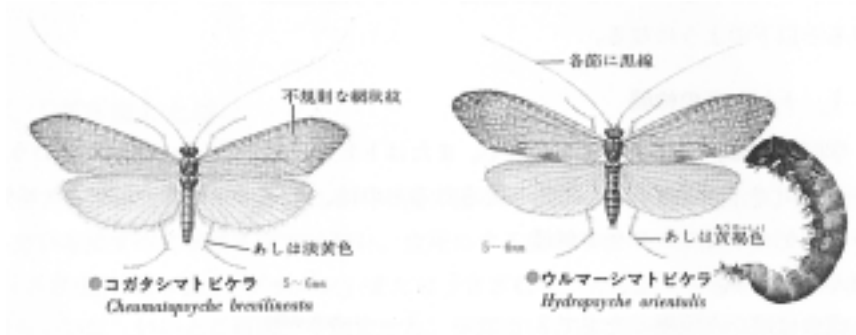
成虫は頭から羽根の先まで3～4 cm、体長2～3 cmの弱々しい感じの蛾に似た昆虫で、羽根は薄い茶色と灰色の迷彩色といった色合で、蛾よりも細く屋根型にたたむ。蛾に比べて蚊取り線香に弱く、すぐ落ちて畳の上をバタバタとする。天竜川沿いの家庭では、夏の夜にはおなじみの昆虫である。



幼虫は芋虫のようで、頭部と前胸背面は硬い（キチン化という）が、その他はぶよぶよとして柔らかい。石の裏側に貼り付くため身体の前胸部に3対の足があるが、動きを観察してみると3対の足は歩くためにはほとんど使っていない。石にしがみつくだけに使用しているようである。動きはゆっくりで、全身を伸び縮みさせながら動く。やはり一言で言ってしまうと「芋虫」である。

幼虫は口から出す糸で流れに網を張り、流下藻類（石の表面に着く珪藻などの藻、いわゆる水苔が死んで流れ出たもの）を捕らえて食べている。そのためか、

を吐 「青」 呼ば い ま つぶ 白  
 青い 液 出 こう呼ば も言う  
 7月 成 川 石 産卵し 2年間川 中 過ごす 2回目 冬  
 長3～4 cm り(こ を ) 3～4月 小石や砂粒を使 筒状  
 巢を作 「さ ぎ」 6月ごろ 中 出 羽化し 成  
 トビケラ 仲間 世界 1万種 日本 300種以上い こ



## II カワゲラの仲間

学問的 せき翅目(せきしも ま カワゲラ目 Plecoptera 「せ  
 き」 衣服 ヒダ 意味) いう  
 こ 仲間 現存す 羽根を持つ昆 中 も原始的 特徴を持つ一群 り  
 祖先 思わ も 化石 出い こ  
 成 頭 羽根 先ま 3～4 cm 長2 cm い コオロギ 柔 ト  
 ンボ 羽根 付い い よう 昆 中 長5 cm以上 大型種もい  
 羽根 コオロギ よう 上 軸 沿 む 羽根 い種類も  
  
 成 立派 羽根 も飛ぶこ 苦手 少し飛ん 木 葉 上  
 ま 休む 何 も弱々しい昆  
 コオロギ よう 3対 足 大きさ 同じ 腹部 長 2本  
 長い尻尾 カゲロウ い カゲロウ 爪 1本  
 対し カワゲラ 2本 区別 つ  
 ま トビケラ 比べ そ 動き 早 チョロチョロ 動き回

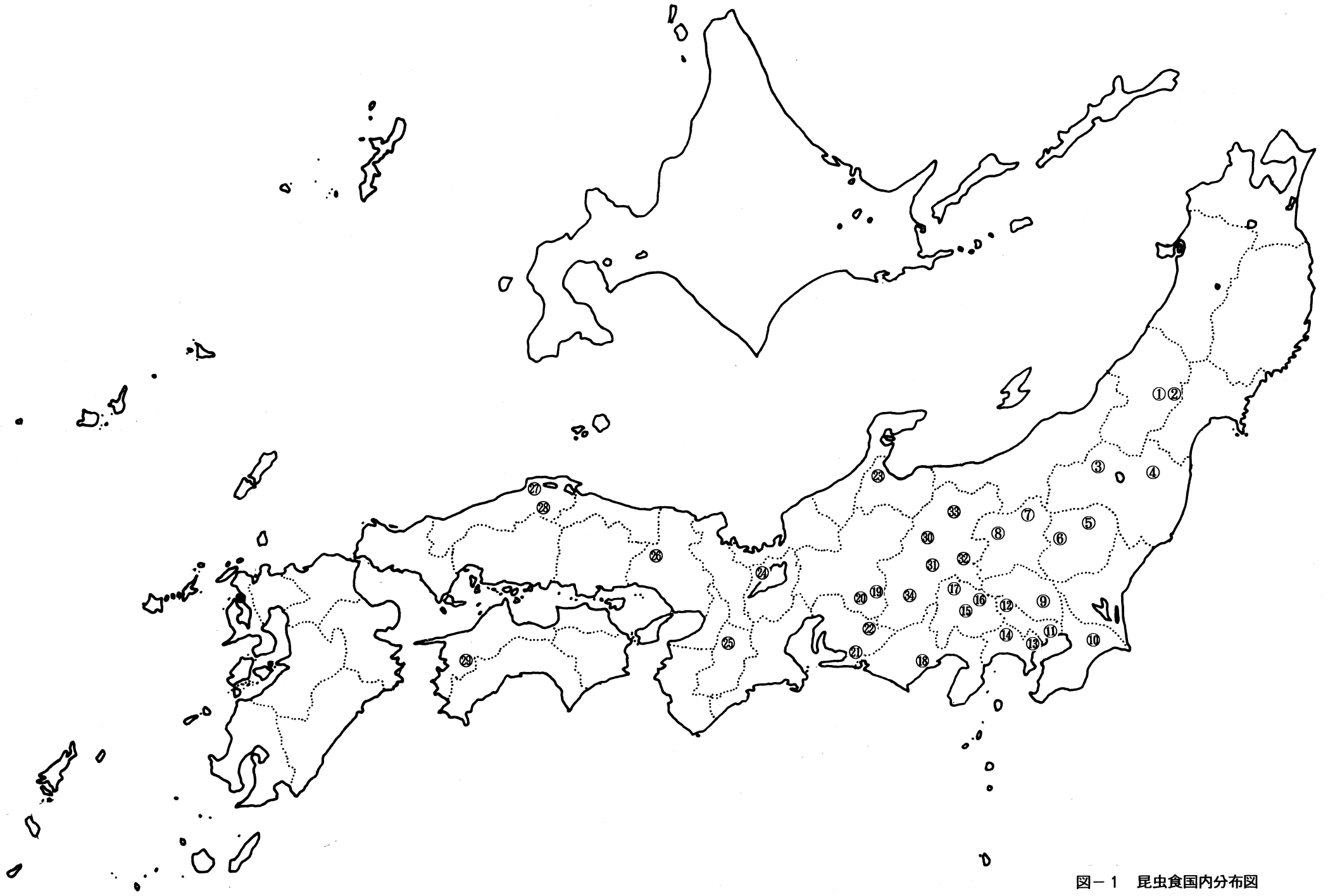


図-1 昆虫食国内分布図  
〔「日本の食生活全集」により作成〕