

奈良の食文化ストーリー

吉野本葛

●精製という保存法

食べ物の「おいしさ」と「長期保存」の両方をかなえる工夫のひとつに「精製」があります。吉野本葛は、まるで宝石をみがきあげるかのように精製されることによってできる食べ物です。

葛の花は、万葉の時代から、「秋の七草」のひとつとしてめでられました。その赤い花の下の土の中に、純白の葛粉のもととなる葛根(くずね)がありました。



葛の花

葛根

吉野本葛の歴史

●吉野地域の風土が生み出す品質

山深い吉野地方には「国栖(くず)」という名の地域があります。「古事記」には、国栖の人が葛の根を売り歩いたという記述があります。そこから「くず」という名が生まれたともいわれます。

吉野地方では、自生の葛を精製した「葛粉」が農耕地に適さない山間地の食糧難に備えた保存食として残り、修験道が開かれた7世紀以降には修験者たちの滋養食としても重宝されたと伝わっています。

菓子や料理に葛粉が使われるようになったのは、鎌倉時代から室町時代以降のことともいわれています。吉野大峰山の修行者が葛根から精製した葛粉を各地に持ち帰ったことが吉野本葛の始まりと言われ、吉野本葛が葛粉の代名詞となっていったようです。

吉野地域に隣接する宇陀地域は、標高が高く、周囲の山々からの豊富な水と冷涼な気候が吉野本葛の製造に適していました。江戸時代には複数の事業者が宇陀を拠点として吉野本葛の製造をはじめ、現在もなお当時と変わらない方法で製造を続けています。



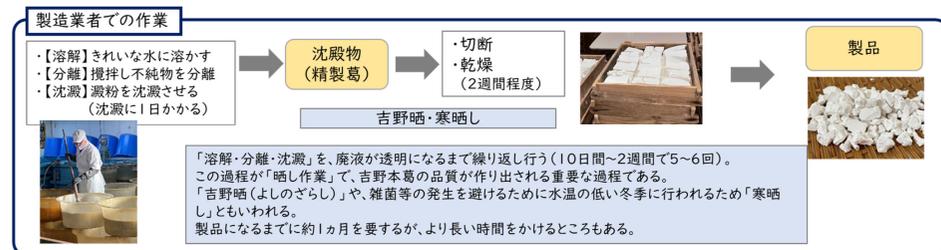
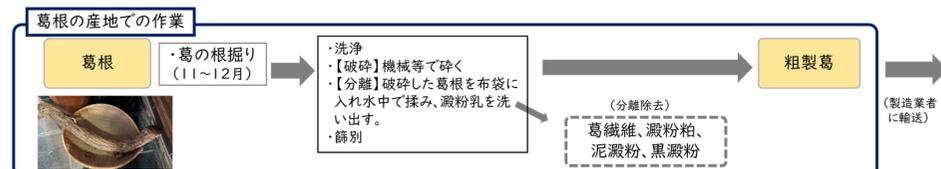
葛粉づくりの工程が図示された『製葛録』(江戸時代)

吉野本葛の製法と用途

●吉野晒し(寒晒し)が決め手

吉野本葛づくりには、江戸時代から伝わる「吉野晒(さら)し」「寒晒し」ともいわれる極寒の時期の作業が欠かせません。秋から冬に掘り起こした葛の根を叩いて細かくし、冷たい水に何度も晒してでんぷんを沈澱させ、自然乾燥し、純度の高い葛粉を精製します。極寒の冷たい水を使うのは、精製される過程で雑菌などの不純物が発生するのを防ぐためです。こうして真っ白な、きめの細かい葛粉ができあがるのです。

製造工程では火を一切使わず、冷たい水に何度もさらし自然乾燥するため、非常に手間と時間がかかります。



(澱粉工業学会誌第15巻第1号(1967年)より)

●原料となる葛根について

山林から掘り起こした葛根が、上記のような工程を経て、最終的に葛粉となるのは重さにしてわずか6~10%です。葛の根は、5年以上のものを掘り起こします。重いものでは100kgを超えるものもあるといいます。

葛根掘りは重労働であり、良質の葛根を探し出すには知識や経験が必要です。また葛根を掘る「掘子(ほりこ)」「山方(やまかた)」が減少していることから奈良県産の葛根はごくわずかとなっています。

吉野本葛の原料として、もとは奈良産のものが使われていましたが、現在では県内産の葛根が減少し、九州産や海外で粗製したものが原料として使われています。

●葛粉の幅広い食べ方

葛粉には、主役となる食べ方と脇役としての食べ方があります。

主役となる食べ方としては葛切りや葛餅、葛湯などがあります。また脇役としては、料理のとろみ付けや胡麻豆腐、和菓子の素材などとして幅広く使われます。

葛のでんぷんできもちをつけると、冷めてもゆるくならないことから、他のでんぷんには代えられない食材として重宝されています。

高級和菓子店や京料理では、吉野本葛にこだわる職人も多く、これらの食文化に欠かすことのできない食材となっています。

