

奈良の特産品 吉野本葛について

56期生

I テーマ設定の理由

奈良県の吉野地方の特産品である「吉野本葛」は良質な葛として全国的にも有名です。その原材料である「葛」という植物はその特徴から薬や菓子、料理などの原料として幅広く用いられていて、私たちにとってとても身近な存在だったのです。この植物がどのような特徴を持っているのか、またそれが人体にどのような効能や影響があるのか、そしてそれらの異なる様々な種類の製品が作られる過程などに興味を持ったので葛について調べました。

II 研究方法

- (1) 奈良「天極堂」本店に行き事前調査
- (2) 奈良町の「風の栖」にて葛使用による民芸品調査
- (3) 吉野の『天極堂』工場見学
- (4) 「葛」関連資料の収集（図書館及びインターネットによる）

III 研究内容

1. 葛について

葛とは・・・	アジア原産の多年生マメ科のツル植物。開花した斜面の日当たりが良い所に生える。その繁殖力は植物の中でも旺盛で、茎はツルとなって野山を這い、近くの植木した木が負けてしまう場合もある。反面、剥き出した地表を雨の浸食から守る蜂の営みの役割も果たしている。	
「葛」という呼び名・・・	古名は『クズカヅラ』であったと言われている。それが「クズ」になったのは、大和国吉野の国産（クズ）地方から、葛粉が多く産出されたからという説がある。	
吉野より・・・	葛の根は、葛粉を多く含み、『葛粉』として、古来より珍重されている。また、ツルは、蓆や工芸品の材料としても用いられている。『秋の七草』の一つとしても有名である。	
産地	葛 根 大塚、三重、奈良、富山、福岡、熊本	
	葛 粉 奈良、京都、福井、高知、福岡	
	※特に奈良県吉野の『吉野本葛』は、良質な葛としても全国的に有名。 『吉野本葛』：根を繊維状に乾燥して水と混ぜ、糊に含まれる葛粉をもみだし、吉野粉という吉野地方独自の製法で精製したものが『吉野本葛』と呼ばれる。	
採取時期	毎年11月より翌年4月までの冬の間に、深山に自生する葛根を掘り起こす。 理由) 葛根の冬眠期間中で成分の充実にあたるため、春から夏にかけては、同化作用で根の成分は、地上の葉に移動し、『葉』が夏のエネルギーを十分吸収し、『根』は土壌の養分を吸い上げ、『葉』で栄養を貯蓄する。秋頃から11月にかけては、栄養分は『葉』→『根』に移動するという期間を要する。 つまり、夏の葛根には、『葛粉』は無く、冬の掘られた時期での葛根の採取となる。	
なぜ葛粉品？	『同化作用』：生物が外界から取り入れたいろいろな物質を自分の体の成分に変えること。 非常に手間をかけて作る「本葛」は他の葛粉に比べて、驚くほど高価な食材である。製造方法の他に大きな理由として、1kgの葛根から葛粉製品としてできあがる葛粉はおよそ100gと言われる。現在では根を掘る人も、良質な葛根が採れる山も少なくなっている。その為江戸時代では葛粉の主流であった葛粉も、今では高価なものとなってしまった。	
「本葛」は本物！	現在、市販されている「グルテンパン」「葛粉」は、ほとんどが「ジャガイモ葛粉」だと言われている。一口に「粉」と言っても、グレードがあり、葛を乾燥の工程で精製した物だけが「本葛」。	

2. 吉野、『天極堂』工場見学

奈良県御所市にある『天極堂』の工場へと足を運びました。いつもは、葛料理のお店で出される料理をただ、美味しく食べているだけでしたが、この課題をきっかけに「吉野本葛」の製造工場で、「葛粉」が作られる過程を見学しに行く機会を得る事ができました。工場では、忙しい中、係りの方に一番初めの原料の「葛」から、どのように葛粉ができるのか、丁寧にかつ詳しく教えて頂くことができました。

工場では、機械設備もありましたが、全て機械に頼る製造ではなく、人間の手作業も多々ありました。今日、機械での流れ作業に大きく頼っている業者が多い中、きちんと、人間の手の感触と、目でしっかり確かめて、本物の「葛粉」を作り上げて行くというこだわりは、『天極堂』の「吉野本葛」に対する、製品への愛情・気遣いが見受けられました。

また、係りの方のお話の中で、これからも「葛」という素晴らしいものを、広くみんなに知って頂きたいので、「葛」を作って行くのだという『天極堂』の心意気を聞くことができました。またこれからも、美味というだけではなく、健康にも良い「葛料理」を食べに通いたいと思いました。



大好きな「葛」をきっかけに、「クズ」を知ろうと、奈良にある『天極堂』とその製造工場に見学へ。製造工場では、機械設備もあったが、製造過程では、人間の手作業も多々見られた。見学には、忙しい中、工場の方が付き添って下さり、丁寧な説明も受けることができ、この課題の助けとなった。



3. 水晒し技術①-③

①クズの根から「水晒し」により澱粉を採る技術を人々が持っていなかった時代、生根をしがんで澱粉を食していたと考えられています。この生根は非常に苦く、この食べ方ではクズを食料と呼ぶには相応しいとはあまり言えません。しかし、この「水晒し」法の開発によりクズだけでなく、そのまま食すことができなかつた根茎類のみならず堅果類をも食用に供することが可能になりました。その功績は、昔、飢饉に苦しんでいた人々を救っただけでなく、例え、有害物質を含む根茎類でも「水晒し」をすれば食すことが可能になったという事は大変目覚ましいものでありました。現在、葛粉は白色の子塊上で市販されています。



①山に入り、葛の根を採る



②洗った根をたたくはくす



③クズを臼に入れ、根に含まれる澱粉を搾り出す



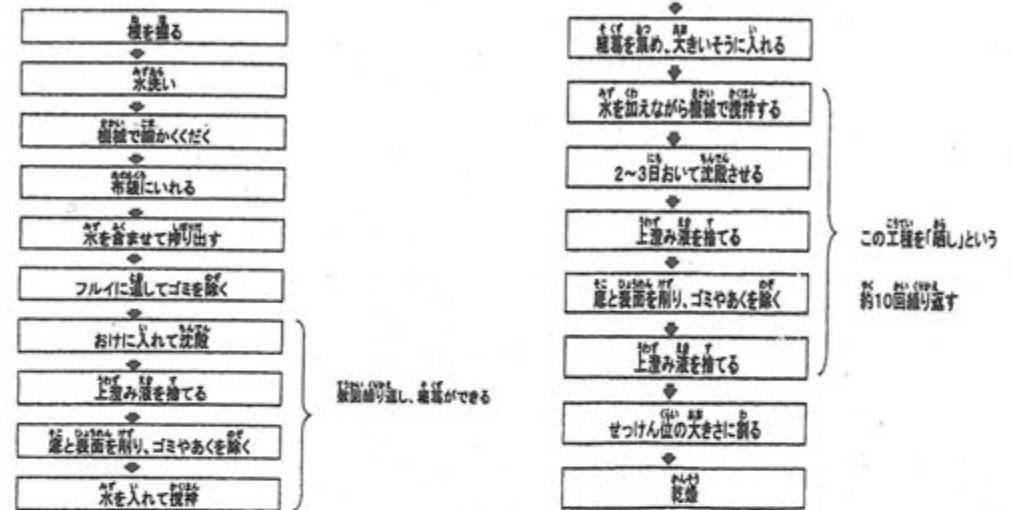
④澱粉を平らに広げて乾燥させ、水を除く



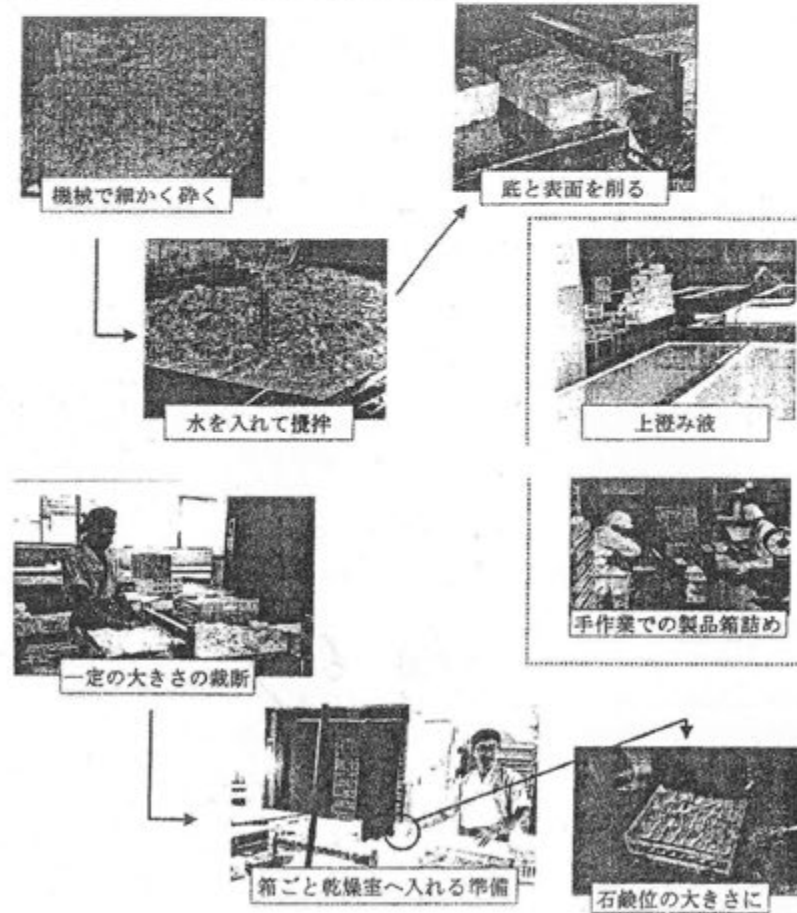
⑤葛粉を平らにする

②吉野本葛製法

(I) 奈良『天極堂』本店の資料より抜粋



(II) 『天極堂』の製造工場見学撮影より



4. 葛工芸品・製品

①葛布(かっふ):葛の蔓の繊維で織った物

例)帽子・靴・座布団カバー・色紙掛け軸・ブックカバー等

②寒根湯エキス石鹸:葛製造過程の攪拌後の上澄み液(寒根葛液)を利用。

美白やニキビに対して効果ありと言われている。

③葛根湯:天日した葛根を利用。風邪薬。



5. 「葛」の薬用としての使い道

薬用:葉

ビタミンやミネラルを多く含んでいる。花の絞り汁や煎じ汁は、二日酔いに特効あり。また、家畜の飼料にもなっている。

薬用:花

葉緑素のエキスとして血液の浄化作用がある。また、中国や韓国では二日酔いの嘔吐緩和などを目的とした漢方薬として使用されている。

薬用:根

根には、「イソフラボン」誘導体である「ダイゼイン」「ダイズイン」「フェラリン」等の成分が微量に含まれており、これらの成分には、発汗・解熱・鎮痙作用がある。

薬用:粉

粉を「葛湯」にして飲むと、発汗作用がある為、微熱を抑える効果がある。また、お腹に吸収が良く、胃腸の弱い人、流動食、夜食等には、最適の滋養力とされています。

6. ポリフェノールの種類とポリフェノールを含む植物

ポリフェノールの種類と、ポリフェノールを含む植物	
ポリフェノールの種類	含まれる植物名
イソフラボン	葛根、大豆など
カテキン	お茶、ワイン、リンゴなど
タンニン	お茶、柿、バナナなど
アントシアニン	ブドウ、リンゴ、ブルーベリーなど
ケルセチン	玉葱、ほうれん草、ブロッコリー、春菊など
ルチン	そば
クロロゲン	プルーン、じゃがいもなど
カカオマスポリフェノール	ココア、チョコレートなど
ウーロンポリフェノール	ウーロン茶

・「寒根葛エキス」に含まれている「フラボノイド配糖体(ダイゼインやゲニス테인)」は、大豆などに多く含まれているイソフラボンと同じポリフェノールは、肌の美白やニキビなどに効果があると言われています。

7. 葛で緑を! ①-③

「葛」のことをインターネット上で調べて行くと、「葛」が健康や美容等だけに良いのではなく、「葛」によって、環境が守られたというお話を知り、これはぜひ、この課題のうちの一つのテーマにして、できるだけ多くの人に知ってほしいと思い、取り上げました。

今から12年ほど前、1991年6月、フィリピンのピナトゥポ火山大噴火が起こりました。その被害は大きく、半径60km以上にも渡り、周囲の自然を破壊してしまったのです。その後、破壊されたその土地は砂漠化し、水の流れを押さえるはずの木々が無い為に、雨季の度、火山灰の泥流が起こり、それは周辺住民の生活を脅かすものとなりました。特に、ピナトゥポの自然に依存し、自給自足生活を送ってきた山岳少数民族アエタ族は、彼らの唯一の財産というべき森を失い、極限の生活を余儀なくされてしまいました。火山噴火の翌年6月、日本で唯一の「葛」研究者である津川教授(神戸大学農学部)の指導の元、「葛」が、「生かし方で火山灰砂漠の緑化に役立つ」ということを学んだ兵庫県山南町の人たちは、火山被災地の緑化推進と、アエタ族の人々を助けたいという思いが、津川教授を指導者に迎え、山野に自生する葛の種子を集め、届けて緑を回復させようという有志ボランティア活動『国際葛グリーン作戦山南』を設立しました。1998年2月、現地NGO「Aeta development association」(ADA)は、「葛グリーンプロジェクト」の事業提携をしました。

現在では、「葛」を緑化の第一段階に使い地力を回復させ、植林と農業を進めており、「ヒガラ地区のモデルフォーム」と「ヤンボ地区の植林」を進めています。2000年よりブアグの20ヘクタールに「葛」を植栽し、その跡地に植林を進め、21世紀にはアエタ族自立に役立つ森林を創るそうです。

また、2001年2月に団体名を「IKGS緑化協会」と改め、更にフィリピン全土の森を守る少数民族を支援し、初志の緑化を推進する体制を整えたそうです。

(IKGS Reforestation Campaign, Inc. HP掲載文書より一部抜粋)

葛は、食べ物に、工芸品に、製品に、薬に...とムダにする部位がない植物である。加えて、逞しい生命力を持っている。その力を活かそう!と立ち上がった人たちがいる。その人たちの思いと葛の活躍をここで取り上げたい。



7. 終わりに この課題を通して得たもの

ごく身近な「葛」(*料理)が好きという興味から始めた研究でしたが、「葛」という植物は、ただ、「料理」を美味しくする役割だけの存在だけでなく、人を健康にし、工芸品の材料となり、人を喜ばす力がありました。

一部では、這う生命力が逞しいばかりに、忌み嫌う人はあるものの、その生命力を長所とし、研究者の津川教授により、フィリピンの火山噴火による大規模な被害で砂漠化した土地を「葛」で、緑化しようという試みとその活動は素晴らしいものです!これから、地球に住む以上、その一員として、環境を地球規模で考えて行く時代が当たり前となっています。

この研究から得たものは、「葛」に関する知識はもちろん、今、知られているだけの「葛」の役割に留まらず、「葛」の長所を生かし、環境を守る為に人々の繋がりが築かれ、相手に対する無償の思いやりがあった事実にも深く感動を覚えました。

今、私たち自身に一番大切で、多くの必要なことを「葛」を通して気づかされたことは、私にとって大きな収穫でした。普段、見過ごしがちの事柄でも、視点や角度を変えて物事を見る目を養えば、今まで気がつかなかった新しいことに気づくことがあるかもしれません。「葛」を緑化に応用させた津川教授のように。そして、現代社会に生きる人々が忘れがちな、他人に対する思いやりも。そして、本物の「吉野本葛」を守ろうとする人たち。いろいろな人の裏舞台が、この課題を通して、見えてきました。

IV 参考文献

- ・「澱粉食品工業の原点 葛粉—その歴史、製造、性質、利用」
津川兵衛 / トーマス サセック / 藤井聡