

甘いお菓子：吉野葛がデザート盛り上げる

吉野の大通りを歩いていると、桜の葉と花びらのように見えるお菓子を売っているお店がいくつかありました。乾燥した粉末状の食感に加えて、緑茶と完璧に調和する軽い甘味があります。ある店主とおしゃべりして、私はお菓子がお干菓子と呼ばれ、葛澱粉から作られていることを知りました。

吉野の最も有名な植物は桜かもしれませんが、葛（クズウコンとも呼ばれます）もとても有名です。このエンドウ科のつるは、吉野周辺の山や畑で育ちます。葛は、インフルエンザ、高血圧、胸痛などの病気を治療するために、2,000 年にわたって伝統的な漢方薬に使用されてきました。日本最古の詩集である 8 世紀の万葉集で、秋の 7 つの花（秋の七草）の 1 つとして言及されています。現代の研究者は、葛にはイソフラボノイドを含む 70 以上の植物化学物質があることを発見し、糖尿病などの慢性疾患の治療における有効性についての研究が続けられています。

英語の「くず」は、植物の名前であると同時に、吉野川沿いに住み、古くから葛を栽培・取引したと考えられている人々の名前でもある日本の葛に由来しています。したがって、吉野葛は、地元で知られているように、食品および増粘剤としてだけでなく、他の用途としても長い歴史を持っています。過去には、根から作られた繊維も衣類の製造に使用され、葛の葉は家畜の飼料に使用されていました。

葛は巨大なつるです。長さは 10 メートルまで伸び、1 本の植物の根は 30 キロもあります。少なくとも 30 年間成長している葛を収穫した後、毛状の樹皮を剥ぎ取り、根を砕いて水で漂白してデンプンを抽出します。これをさまざまな種類の食品に溶かして、滑らかで柔らかい食感を与えます。

吉野葛を楽しむにはいくつかの方法があります。東洋のお茶とは別に、葛は葛湯やクズウコン茶や、まんじゅうを作るために使用できます。しかし、吉野にいる間は葛餅がおすすめです。葛餅は、草餅（ヨモギに包まれた餅）と混同しないように、半透明のゼラチン状の吉野葛に黒糖シロップときな粉をかけた立方体的な食べ物です。シンプルで軽いおやつで、緑茶にもよく合います。

人気のある調理法は葛に、ゴマ、ミルク、塩、みりんを取り入れて、豆腐やパナコッタに似たスポンジ状の立方体を作ります。豆腐は含まれていませんが、胡麻豆腐と呼ばれています。わさびを少しかけたり、少量の味噌や醤油をかけたりすると、夏の爽やかなおやつになります。長い間、日本の僧侶の食事としても好まれていました（精進料理）。吉野葛は、おやつとして、または食材として、故郷の家族や友人のために独特なお土産を作ることができます。吉野エリアの多くの店で見つけることができます。