

お米の魅力

北杜市立長坂小学校六年

樋泉 南海

私の家は、お米を買ったことがない。

お米一つぶも無駄にしたことは一度もない。それは祖父と祖母が毎年たくさん
の田んぼでお米の栽培をしているから
です。このお米は、目に見える安心で安
全なお米です。私は、生まれてから祖父
と祖母の作ったお米以外は食べたこと
がないので余計にそう感じるのかわし
れませんが、祖父と祖母の手間ひまかけ
て作った愛情たっぷりなお米の味は、私
の大好きなお米です。私は、保育園の時
から母と一緒に田んぼに行つて長くつ
をはいて田んぼでカエルを追いかけた

り、イナゴを追いかけたり、土の中にい
る「つば」を棒でほじったりして田んぼ
は、稲を栽培するほかにもいろいろな場
所でもあるのだと感じました。

お米を食べることが最近の日本では
だんだん減つてきていると聞きます。お
米は炭水化物で太る要素があるので、炭
水化物抜きダイエットとかで食べなく
なつてきているなど。また、食生活の変
化でパンやコーンフレーク、ラーメン、
パスタなどの普及で食べることで自体が
減つているとも聞く。

お米は、いつの時代も栽培方法にさほ
ど変わりがないと農協で働いているお
じさんが教えてくれました。発育の方法
や刈り方などは、機械の発展で大きく短
縮されて効率的になつてきていること
も教えてくれました。全部手作業という

時代でもないと思いました。

時代と共に、変われる部分は変わつて
いいと思いますが、変えてはいけない部
分は、変えてはいけないと思いました。

よく母が言う言葉がある。「お米は、
健康の味方」バランスの良いおかず（た
らこ、梅、のり、みそ汁、なつとう、魚）
といっしょに食べることで胃や腸の機
能を高め体の代謝がよくなつたり、めん
えき力が高まる効果があると。お米は、
お団子、おせんべいなどに変わる食べ
物になるので、あきることがないです。

確かに、私の家では、おにぎりもよく食
べます。手間ひまかけず、いつでも、ど
こでも気軽に食べれる。私にも簡単にで
きる。私のおにぎりは「みそのおにぎ
り。」みそも祖母の手作りお手製みそだ
から最高です。

お米は、世界共通の食べ物です。各地によつて、いろいろな食べ方、楽しみ方がたくさんあるので、私もレシピなど参考にして作つてみたいと思います。

最後に、お米作りは先祖代々から守られて作られて私たちの命を支えてきてくれた食べ物だと思います。

今日も私は、お米を食べて元気に過ごします。祖父と祖母が大切にしてきた、たくさんのお米は絶対に失いたくないので。私は、今年も祖父と祖母の田んぼに行つて稲刈りやもみすりを手伝いながら覚え、おいしいお米を食べます。