

お米から広がる可能性
茨城大学教育学部附属中学校 二年

園部 柚玲彩

「日本の食卓にお米は欠かせない。」
と言ってもいいほど、お米は日本人々の食事を古くから支えています。私にとっても、お米は幼い頃からなじみが深く、毎日の食事にも欠かせない大切なものです。

私は幼い頃から毎年祖父の家で田植えをしています。親戚一同が朝早くから集まり、み

んなで団結してお米を作ることを、私はいつもとても心待ちにしています。土をならしたり、苗かごを洗ったり、肥料をまいたり、細かい所に苗を植えたりと、仕事を分担しながらだんだんと田が緑色に染まっています。

初夏の暑い日差しの下で、汗をかいて苦労しながら作ったお米は、私にとって最高のごはんです。毎年、新米を食べる時が来ると、「やっぱりこの味は最高だね。」と家族みんなが笑顔になります。お米は私た



ちに笑顔を届けてくれます。

また、お米はごはんとしてだけでなく私たちに笑顔を届けてくれているのです。米ぬか、おもち、米粉など、たくさんのものに姿を変えて私達の食卓を支えています。

私の祖父の家では、田植えだけでなく、たけのこほりやおもちつきも毎年行われます。そんな時も、祖父の家ではお米たちが大活躍です。祖父はほったけのこをゆでる時アクぬきに米ぬかを使っています。米ぬかは家で

ぬか漬けを作る時にも使っているのです。どんなものなのかと調べてみると、食事だけでなく生活の中でも活躍するものと分かりました。米を精米する時に出る米ぬかは、栄養価がとても高いそうです。ぬか漬けやパウンドケーキ、クッキーなどの食べ物としてだけでなく、洗い物や掃除、肥料にも使えます。いつも作っているお米が、こんなにも広くたくさんのごことに使うことができるということを知って、驚くと同時に日本のお米がどれほど



素晴らしいものを改めて感じました。お米は日本の食卓だけでなく、生活をも支えていることに気が付きました。

そして、お米は日本の伝統にも深く関わっています。毎年年末に行われるおもちつきにも、お米は必須です。もちごめをおもちにして親戚みんなで食べるできたてのおもちは、私の家族の大切な伝統です。

お米の活躍はそれだけではありません。日本で今課題となっている「自給自足」へ一歩

近付けるのは、お米からできた米粉です。社会の学習で日本の食料自給率の問題を知り、私はもっとお米を活用することが大切なのではないかと思いました。お米は日本で食料自給率の高い食べ物です。お米から作った米粉を食事の中でもっと取り入れれば、良いことがたくさんあります。私は今年、米粉に興味を持ち、作ったお米を米粉にしてもらいました。クッキーやチーズケーキ、ガトーショコラ、スコーン、パン、マフィンなど、たくさん



んのお菓子を作ってみました。米粉を使って作ったお菓子は、栄養が多く健康的な上、とてもおいしいです。お菓子だけでなく料理をするのにも使えて、普段の食事でも大活躍します。これからもっと米粉が広く使われるようになる、日本の食事に新たな変化が生まれると思います。

お米について知れば知るほど、これまでの日本の食事を支えてきて、これからもっと広がっていくものだと感じました。お米は日本の生活を、伝統を、そして未来を支えているということに気が付きました。私たちが毎年作るお米にも、そのようなすざがあるのだと思います。また来年からの田植えもとても楽しみにしました。

お米の可能性は無限大です。これから日本を支えるお米を支えていきたいです。

