

「お米の可能性」

高崎市立郷ノ浦中学校一年 崎長 献一郎

私の子供の頃の夢は、パン屋でした。今でもパンをよく焼きます。ところが最近、家族がグルテンフリーの生活を始めてしまいました。小麦にはグルテンが含まれていて、小麦のパンは食べてもらえなくなりました。困った。ぼくは、どうしたらよいか調べました。その結果、実はパンには小麦だけでなく米粉を使うものがあると知りました。お米はあまり日

本でも食べられなくなりましたと言われています。がお菓子や麺類など色々な料理に使われています。と気づきました。私は、これをきっかけに、お米には色々な可能性があると思うようになりました。また、お米の良さも再確認しようと思いましたが、

例えば、朝ご飯のメニューを考えたときに、パンは牛乳とジャムだけです。また、献立も偏っています。しかし、いつもこれでは偏った献立になりません。ご飯を使った食事では、おかず

を作ったり、味噌汁を作ったり大変かもしれ  
ませんが、栄養面で優れています。小麦を使  
った料理は多くありますが最近はお米を小  
麦の代わりに使っている食材もたくさん売ら  
れています。最近私は、米粉の皮で餃子をつ  
くりました。もちもちとした食感でとてもお  
いしく、家族に喜んでもらえました。他にも  
米粉の麺で冷やし中華を食べました。透明な  
麺で驚きましたがおいしかったです。

このようにお米は、多種多様な使い方がで  
き、健康にも気を使える、すごく良い食材だ  
と改めて知る事ができました。そして、た  
くさんの良さをもっているお米をもつと色々  
な人に伝えていきたいと思いました。まずは、  
近くの友達から教えてもらいたいと思いま  
した。切さを知ってもらいたいと思いま  
した。また、私はお米をたくさん食べる工夫も考  
えました。せっかく作ったお米を食べず廃棄  
する話を身近に聞きます。そのため、規格外  
のお米も買える仕組みがあると良いと考えま

した。例えば、お店の人に規格外のお米を置  
かせてもらおうように協力をお願いします。値  
段を安くしたり、コーナーを設置したりして  
お客さんが少しでも気にとめてくれるような  
工夫をすることでお米がたくさん食べられ  
るようになると思います。お米をたくさん  
食べることで、健康でいられるようになりま  
す。更に、廃棄されるお米は減少していき、  
SDG's 達成に向けての取り組みにもなると  
思いました。

お米をたくさん食べるためには、当然お米  
をたくさん作らなくてはなりません。お米は  
小麦と比べて非常に国内生産が多いため、国  
産国消ができると考えます。では、具体的に  
お米をたくさんつくるにはどうすればよいの  
でしょう。それには、農家さんをサポートす  
ることが必要だと考えます。しかし、今は  
農業をする人が減ってきているため、日本人  
のほとんどのお米をまかなうには今でギリギ  
リだと思えます。だからこそ、農家の人数を

増やす取り組みが必要です。これによって、国内産のお米は、どんどん増えていくと思います。ました。

私の住む巻岐には田んぼの周りにとんぼやお玉じゃくし、かえる、サギなど多くの生き物がいます。大雨のときには洪水を防ぐことだってできます。このように、田んぼは、お米を作るだけでなく、多くの生物を守り、育ててくれる欠かすことのできない存在だと思います。これからも、田んぼやお米の良さを忘れずにもっと大切にしていって、日本のお米が色々なところで活用されてほしいと願っています。