

今日もごはんまで至福なひとときを

長崎市立深堀中学校 三年 小川 塔子

私にとって、ごはんを食べることは、毎日の楽しみである。たとえばどんなに嫌だと思っても、おもしろい、おいしいごはんを食べたい。嫌なことでも忘れてしまうほどだ。だから、ごはんの力はとても大きいと思う。

ごはんの魅力というのは、数えきれないほどある。その中でも、特に魅力を感じるのは、噛めば噛むほど甘くなるころや、様々なアレンジ方法があるところだ。

ごはんのアレンジ方法は、いろいろとあり一人一人に合ったアレンジがきくと見つかると思う。ちなみに私は、卵と肉を使ったアレンジレシピが好きだ。特に母がつくる親子丼が、たまらなくおいしい。母の愛が伝わってくるのだ。インスタント食品ももちろんおいしいが、やはり、手料理のおいしさは格別な気がする。つくってくれる人の愛情が込められている感じがするし、なんといいても、優

しいあたたかさを感じるのだ。

そして、つくっている様子を見たり、手伝ったりするのも、とても楽しい。フライパンからの香ばしい香りを楽しみながら、炊飯器を開けるときが私の至福のひとときだ。

それから、どうやってごはんを盛るとおいしそうに見えるのか、工夫してみる。ごはんは、少しの工夫で輝きが増す。その輝きを家族みんなで味わいながら食べるときが、ものすごく幸せだ。この幸せがあたりまえではなく、貴重なものだということを忘れないようにしたい。

自分の大切な人達と食べたごはんの味は、時折思い出すこともある。ごはんは、ただおいしいだけでなく、大切な思い出とともに味は残っているものなのだと思う。今まで気づいていなかったことに気づくことができ、とても嬉しく感じた。

私は、ごはんができる大本の田んぼを見ることも大好きだ。ドライブに行くときに、よ

く田んぼ道を通る。爽やかな風を感じながら田んぼを眺めると、心が安らぐ気がする。そして、豊作であるといいなと願ったりしてみるのだ。

私は、毎日のようにごはんを食べているのだが、日本人は米離れしているそうだ。その理由には、食生活の多様化、少子高齢化、世帯構造の変化などがある。米離れの解決策としては、米の健康効果についての普及・啓発や、米飯学校給食の推進などが挙げられてい

る。とにかく、ごはんは食べるといいことばかりだと改めてわかった。これからも、たくさんごはんを食べていこうと思う。

そして、私なりにさらなるごはんの楽しみ方を考えてみた。それは、世界のごはんについて詳しく知ることだ。視野を広く持つことで、新たな発見に出会えると思ったからだ。

実際にインターネットで調べてみると、それぞれの特徴がわかって面白かった。特に印象的だったのは、ガーナ共和国のたきこ

みごはん^{ミゴ}、^ゴロフライス^ロというものだ。
ごはんはごはんでも、一粒一粒が細長く、日
本のごはんとは形が異なる点に興味深かった。
他にも、日本ではなかなか見ることがないご
はんが世界にはたくさんあった。いつかつく
ってみたいと思う。

これからも、日頃から、ありがたくごはん
をいただくきたい。おいしいごはんが食べられ
る幸せを噛み締めながら、日々を大切にしてい
きたい。小さな幸せを心から喜んでいきたい
い。強くそう感じた。