



の指先で米を研ぎ、水の調節をする。当時私  
は、正直米なんて、水とともに適当に釜に入  
れ、炊飯器のスイッチを押せば炊ける  
ものだと思っっていたため、作業は少し大変だ  
った。しばらくして、米の炊き終わりの電子  
音が鳴り、私は炊飯器のふたを開けた。それ  
が自分の手で準備をした「米」が口に運ぶ「  
ご飯」へと変わった瞬間だった。白いもやの  
中に見えた炊きあがったご飯は、なぜか宝石  
のように光り輝いて見えた。実は、炊飯器の  
ふたを開け、ご飯をかき混ぜるという動作は、  
米の炊き方を教わる以前にもお手伝いの一環  
として、行っていたことだった。しかし、自  
分で米を研ぎ炊いたこの時は、いつものお  
手伝いとはまるで違った感覚だった。私の  
米に対する感動はこれだけではなかった。炊  
けたご飯を器に盛り、口の中に入れたその時。  
「美味しい」  
この一言に尽きた。ただそれだけだった。母  
から、「自分で炊いたご飯はどう？」と言わ

れた時、私は黙って左手の親指を上げた。話  
す暇も惜しんで、自分の手で炊いた「ご飯」  
を味わっていたかったからだ。私の中で好き  
な主食、いや、好きな食べ物が白米へと変わ  
った。それから、私は今でも積極的に米を炊  
いている。練習をして、家族には「優菜の炊  
いたご飯は硬さも絶妙でいつも美味しいね」  
と言われるようになった。いつか炊飯器では  
なく、本物の釜で米を炊くのが、今のひそか  
な夢である。

私は小学校五、六年生の間塾に通っていた。  
夜遅くまで授業があったのだが、途中で空腹  
状態になり、たり集中力が切れたりすることが  
よくあった。そこで、母の助言により、食事  
が可能だった休憩時間に食べる用で塩むすび  
を塾に持参することにした。一口食べる度、  
失われていた程よい満腹感と集中力が私の頭  
を満たしていった。そのあとの授業は、良い  
コンディションを保ったまま受けることが  
できた。つまり、私は米に助けられたのだ。

「ご飯を食べるだけで、こんなに違うんだ。」  
と、米の新たなすごさを私は発見した。塾に  
通わなくなっただけから、私はよく塩むすびを  
握っている。時には塩すら入っていない「飯  
を私が食べていると、妹によく「おかずはい  
らないの？」と言われ、私は「うん。これで  
いいの。」と返す。だっただけおかずなくて  
もあんなに満足できたのだから。

この二つの出来事があり、私の食生活の中  
での「柱」となっている。米を食べることに  
より、日本の「食」について考えるきっかけ  
にもなった。そして何より、私を支えてくれ  
ているこの「柱」に、改めて感謝の気持ちを  
送り、これからも米を好きでいようと思った。