

ご飯を食べ続けるために

吉浦中学校 一年B組 柳谷徳香

私たちの住むこの日本は自然が豊かで、なにより水がとてもきれいです。その豊かな自然をいかし、日本各地でもおいしいお米が生産されています。そして日本食にはやっぱりお米が欠かせません。パンもおいしいですが、食べ合わせが悪い献立も多々あります。ご飯の方が断然食が進むこともあります。白飯はもちろん、おむすび、炊き込みご飯、

うな重、井ぶり、カレーなどなごバリエーションも豊かです。

ある日、炊飯器で炊くごはん、ガスで炊くごはんの味は、同じお米でも全然味が違っていました。私のおじいちゃんには調理師です。おじいちゃんにご飯の味の違いとおいしく炊くコツをたずねると、  
「炊きたてのふっくらとした白銀のお米にするには、炊き方一つで変わるんだよ。お米そのものの味を引き立たせて、おいしく食べられ

るようにするには、お米の磨き方、水加減、火加減に気をつけて、何よりお米の音を聞きながらタイミングを見計らって炊くのがおいしく炊きあがるコツなんだよ」と教えてもらいました。

私は小さい時から食物アレルギーがありました。生まれて四ヶ月くらいの時に、ミルクアレルギーが判明したようです。母は私に母乳を与えるために、母自身が私のアレルギーになるものの食品を除去しなければいけなかった



たらしく、母は食事制限をしながら私を育てたと聞きました。

色々と調べていくうちに、私にはたくさんアレルギーがあることが判明しました。その中になんとお米もありました。母はすごく困ったそうです。(主食のお米が食べられなくなったら、この子は何を食べて生きていくのだろうか。)とすごく悩んだそうです。私は小さすぎて全く記憶がありません。でも今考えるとその時の母と同じ思いを抱き、とても落

胆していたと思います。

でも、私が成長するにつれて、少しずつ免疫をつけてるために、試しの食事が始まりました。初めはごく少量から食べ始め、小さじになりスプーンといった感じで、ゆっくり時間をかけ、少しずつ量を増やして食べられるようになっていったそうです。

毎日、当たり前前に食べているお米だけど、私が今、おいしくご飯を食べられるのは、乳幼児期の母の地道な努力のお陰と、この世界においしいお米があるからだとしても感謝しています。

とは言え、アレルギーがあるので今でもたくさんの量は食べられません。食べ過ぎると痒みや蕁麻疹がでたりするからです。医師の話では、

「いつキヤパオーバーになって症状がでるか分からないよ。それはあなただけでなく、いつ誰が何のアレルギーになるか分からないし、なっても不思議でないことなんだよ。」

と、言われました。

毎日食べているお米。一粒のお米が出来上がるまでに農家の方やたくさんの人の手が携わっています。当たり前には食べているお米。人間が生きていくために必要不可欠なエネルギーのもとです。

私は家族や友達と楽しく食べるご飯はとてもおいしいと感じられます。学校ではコロナからずっと黙食でした。今は少し緩和されてますが、一人で静かに食べるよりお断然、

皆と食べるというお供においしく感じられます。そして、ご飯を食べられる有り難さを感じながら毎日の食事に感謝して、アールキーンが出ないことを祈りながら、これからはご飯を食べ続けたいと思います。