

私のコ×活レポ！ト

波岡中学校

三年

小林

新奈

私は今、中学三年生。思春期真っ只中の受験生です。流行りの曲を聴き、オシヤレにも敏感。お気に入りへの推しに憧れ、ダイエツも何度か挑戦しました。しかし、ダイエツは毎回挫折してしまいます。私はお米が大好きなので、毎回あの炊きたての誘惑に負け、てしまうのです。炊飯器にお米が無いと、たまに機嫌が悪くなり、家族を困らせる事が何度もありました。へだからといて、大食いではありません。思春期女子ですから、お米の魅力は、なんとい。ても生産地の多さとどんな料理にも合う身です。和洋中の料理は勿論の事、雑穀や古代米と一緒に炊けば鮮やかな紫のオシヤレ雑穀米に化け、もち米に甘いあんこをまといえ、おはぎにもなります。毎回色々な表情で私を楽しませてくれるお米たち、日本に生まれて本当に良かった。私は家族でドライブに行くのが好きなので

すが、帰りにその土地で採れたお米を道の駅
 などで購入します。千葉県ではいすみ米、長
 狭米、^た多古米などを楽しみました。従業員さ
 んとお米の話で盛り上がり、知る人ぞ知る
 美味しいお米を教えてくれたりして、ちよっ
 と得した気分になります。また車窓から眺め
 る田園風景や、黄金色に実った稲穂や力力シ
 を眺めるのも好きで、鴨川市の大山千枚田の
 棚田を見に行。たときは感動して何枚も写
 真を撮。てしまいました。

私は密かにこの楽しみ方をコメ活と呼んで
 います。今いま。ているお米は、宇都宮大学
 農学部の方が育成された「ゆうだい21」です。
 モチモチした食感と冷めても美味しいのが特
 徴で、お弁当やおにぎりにおすすめです。受
 験勉強や塾でクタクタになつたとき、母の握
 るこのおにぎりで小さな幸せをもらっていま
 す。コロナ禍で今は行動が制限されていま
 が、お米はインターネットでも購入出来、生
 産者の姿や作る工程などもホームパー
 ジでゆ

かるのでありがたいです。便利な時代に感謝
します。

こんなにお米が大好きな私なので、ダイエ
ットではかなり苦労しました。過去に糖質制

限に挑戦した事があるのですが、お米を摂取
しないとは燃料不足になり、体が温まらないの

です。何だかず。と低燃費で元気が出ない。
寒い日は震えてしまい、偏った食べ方では体

が機能しない事がわかりました。食べ合わせ
がいかにか大事か身をもつて体験したので、私

は食べない努力より、食べる工夫でダイエツ
トしていきましょうと思います。

最後に生産者の皆様、いつも美味しいお米
を作ってくたささりありがとうございます。温

暖化の影響で、ここ数年は大雨や台風の被害
が深刻になり、お米を育てる苦労が絶えない

と思います。私は購入して食べる事でしか応
援出来ませんが、これからともコ×活を頑張

ていきます。将来一人暮らしを始めたら、き
ちんと自炊が出来ると今から母に料理の基

礎を教わるつもりです。料理に自信が
ついたら、更にアレンジ出来るように研究していき
たいです。

お米はともシンプルですが、変幻自在の
魅力的な食べ物です。毎日当たり前にある炊
きたての幸せの裏には、生産者の方の苦勞や
帑力がある事を忘れてはならない。これから
一年で一番美味しい新米の時期がやってきました
す。いつものご飯や給食、受験勉強の合間の
おにぎり、成長期の私の体を作ってくれる強

かな味方！これからも宣しくお願ひします。
令和三年の新米も、美味しく美味しくいただ
きます。お米、百歳！