

土鍋とごほんとれたし

周西南中学校 三年 川本 陽和

私の家には炊飯器がない。母が土鍋でお米を炊く。それなのに私はいつからか偏食になり、朝食はパンやシリアルなどの軽食で済ませ、夜はサラダだけにしてたりあまりごほんを食べなくなっていた。

今年の夏は昨年以上の猛暑のせいか大好きなパンを欲しなく、ふと冷蔵庫にあった玉子としずうゆでごほんが食べたくなくなり、茶碗に

ごほんをそそいでみた。ごほんの真ん中にくぼみをつけ、玉子を落とすしずうゆを回しかけて食べた。お米の一粒一粒にコーティングされた玉子としずうゆがお米の甘みを引き立てて食欲をそそいだ。体の塩分が不足していたのか体に染みると思えばからペロリと一緒完食した。パンを食べた時の朝と比べるとごほんを食べた時の方が体がシヤキツと目覚めている気がした。

小さい頃私はアトピー性皮膚炎が酷く

母が食事に気をつか、て土鍋で玄米を炊いて
く、たり、土鍋で野菜や海藻を使、た和食中
心の食生活を送、ていた。

「玄米はよく噛んで食べないと消化吸収が悪
く、健康な体が作れないから最低でも三十回
よく噛んで食べるのよ」と母に言われ、三十
回数えながら必至に咀しゃくして食べていた
のを思い出した。そのおかげか、トピーは少
しずつ良くな、てい、た。最近料理に興味か
湧き、母に教わりながら土鍋でお米を炊いて

升ることにした。夏場と冬場で温度も水温
も違、うし、米の水加減や火加減も違、うらしい。
鍋の蓋が力、た力、た音を立て始め、お米が踊り
だ、してい、る。

「赤子泣いても蓋取るな」
お米を上手に炊くには始めのうち、はとろ火で
中頃に火を強くし、鍋から水が吹きこぼれ、
も蓋を取らないことか大事だ、と母が言い、土
鍋に木栓をした。か、か、鍋の底から米粒が、
川、川音を立てるのか、聞こえてきて、火を止め

蒸らす。10分経て蓋を開けた瞬間、立ちこ
める湯気と川や川やと光っているお米を見て
思わず
「わー、おいしそう」と声が出た。後ほ、炊
き上がって、たごはんの鍋底にしやもじを入れて
底からしかり持ち上げるふうにほぐす天地
返しをして出来上がり。鍋底にほしかりと
おこげも出来ていて完璧だ。おこげは炊飯器
では味わえない香ばしさといりとした食感
がお煎餅のふうで私の一番の楽しみだ。醤油
を数滴たらすとふり一層香ばしくなり食欲を
そそいだ。きこちない手つきでしやもじを使
ったか、ごはん粒を潰すことなく上手く混ぜ
ることかできて母に褒められた。お米一粒一
粒かぶくらしとりと仕上がりていて、手
間暇かけて炊き上げたごはんは格別だ。自分
で一からお米を炊けたことに達成感を感じた。
物が溢れているこの時代に炊飯器を使えば
タイマ予約とスイツ干一つ押すだけで翌朝
にはごはんが炊けているのに、朝早く家事を

しなから土鍋で丁寧にお米を炊く母に感謝の
気持ちと私は幸せ者だなと思っただ。

時代と暮らしの変化によつて食生活も変わ
た背景を知らない私はお米の大切さ、食の
在り方を見直すきかけとなつた気がした。
一粒一粒がお米になるまで一年を通してどれ
だけの時間をかけ苦勞して農家の方々か作っ
ているのかと思うと一粒残さず頂かなければ
いけないと思つた。土鍋を通してお米の大切
さを知るいい期会になつた。