優秀賞

おばあちゃんのちらし寿司

横内小学校（青森市）
五年　川越結月

「早く食べたいな。」
今日はひな祭りです。毎年わが家ではひな祭りにちらし寿司を作っています。私の物心がついた時から、ひな祭りにはちらし寿司を食べる習かんがありました。
「おばあちゃん、どうしてひな祭りにはちらし寿司なの。」
私は不思議に思っておばあちゃんに聞いてみました。おばあちゃんは、
「ひな祭りは女の子の祭りでしょ。だから、見た目のきれいで、おいしい物がいいんじゃないかと思ってね。」
と言いました。
　私はおばあちゃんといっしょにちらし寿司を作ることになりました。いつもおばあちゃんだけが作っています。今日は初めて私が手伝いをする日です。
「こんなこともするんだ。」
初めて知ることがたくさんあって、おどろきの連続でした。特におどろいたことはごはんの量でした。八人家族で食べるので、たくさんのご飯です。
「こんなに作るの。」
食べている時はあまり感じなかったけれど、作る手伝いをすると、ご飯をあおいだり、具を混ぜたりするので、ご飯の量が多いとすぐつかれてしまいました。それでも、おいしく食べるためにがんばりました。
　おばあちゃんが作るちらし寿司は具だくさんです。その中で、ふと気になったことがありました。
「おばあちゃん。えびは何でちらし寿司に入っているの。」
なぜえびが入っているのか気になったのです。
「それはね、こしが曲がるまで長生きできるからだよ。」
と、おばあちゃんは教えてくれました。私は
「具一つにも、意味があるんだな。」
と、また新しい発見をしました。おばあちゃんのちらし寿司にはれんこんや卵などえんぎのよいものがたくさん入っていました。
「さあできたよ。」
赤、緑、黄色などいろとりどりなものが入っていて、ぷうんと甘ずっぱいにおいがしてきます。
「いただきます。」
やっぱり自分が手伝ったちらし寿司は、格別でした。食べ終わるとみんながだまってじっとしています。でも、目だけはキョロキョロしています。心の中で
「だれか残さないかな。」
と、待っているのです。でも、おばあちゃんのちらし寿司はおいしくて、みんなが大好きなので、だれも残してはくれません。そして、食べ終わったばっかりなのに、みんなで声をそろえて言いました。
「おばあちゃんのちらし寿司、早くまた食べたいな。」

優秀賞

朝食には「ごはん」を

三厩小学校（外ヶ浜町）
五年　笹村美晴

「パンじゃなくてごはんを食べなよ。」

わたしはこれまで、朝食にはごはんではなく、パンを食べていました。すると時々、お母さんにこう言われるのです。そのたびに、

「どうしてごはんをすすめてくるのだろう」

と思っていました。そのため、

「だってパンのほうが食べやすいし。」

と言い返していました。

そんなある日、わたしのこの考えが大きく変わる出来事がありました。それは、パンではなくごはんを食べて学校へ行った時のことです。いつもはパンを食べますが、その日はたまたまごはんを食べたい気分でした。お母さんにお願いして、パンではなくごはんを食べて学校へ向かったのです。すると、いつもよりも勉強や運動に集中できました。

その次の日は、いつも通りパンを食べて学校へ行きました。すると、すぐにお腹が減ってしまい、前の日には集中できていたことがその日はあまり集中できませんでした。わたしは、「もしかしてこれは、朝にごはんを食べることと関係しているのかな」と、その時から考えるようになりました。

そこで、わたしは少しだけ実験をしてみました。この二日間の結果はたまたまかもしれないので、朝食にごはんを食べる日とパンを食べる日を、交互にくり返してみました。その結果、やはり「ごはんを食べた日の方がずっと調子が良い」と感じることが分かりました。わたしは「朝食はパンよりごはんの方がいいのだ」と、確信をもちました。

次に「どうしてごはんを食べると集中できるのだろう」という疑問がわいてきました。そこで、ごはんについて調べてみると、米には主に炭水化物、たんぱく質がふくまれており、特に炭水化物は体を動かしたり、頭を使ったりするエネルギー源となるということが分かりました。しかし、パンにも炭水化物はふくまれています。わたしは「これだけが理由ではないはずだ」と思い、さらに調べました。すると、米は腹持ちが良いため集中力が続くこと、さらに米はかむ回数が多いため、脳へのしげきが増えて、頭の回転も速くなることが分かりました。これらの事実を知り、わたしははっとしました。

「だから、お母さんはあんなことを言っていたんだ。」

わたしは、お母さんに何度も言われた「パンじゃなくてごはんを食べなよ」という言葉の意味を、ようやく理解することができました。

今回の経験を通して、お母さんが何度もごはんをすすめてきた理由とともに、朝食にごはんを食べることのメリットについて、身をもって知ることができました。毎日集中して、そして元気に学校生活を送るためにも、これからは毎朝「ごはん」をしっかりと食べていきたいと思います。

優秀賞

おにぎりはエネルギーのもと

横内小学校（青森市）
五年　坂下（さかした）　晶（あきら）

私は土曜日と日曜日におにぎりを作る仕事があります。私が作るおにぎりには、梅かさけしか入れません。おにぎりはいつでも手軽に食べることができるので、私はとても好きです。

私は朝ご飯を食べ終わった後、朝ご飯の残りでおにぎりを作ります。となりでは、お父さんがお皿を洗っています。

「おお、上手だね。」

と、お父さんは言ってくれます。その一言がとてもうれしくて、ますますはりきって作ります。

ところが、私が作ったおにぎりには問題があります。三角おにぎりで、見た目はのりがつやつやしていて上手ににぎったように見えます。そしてのりのおいしそうなにおいがしています。ところがそれは表から見たおにぎりの姿です。うらを見るとぐちゃぐちゃでした。

「水をつけすぎたからかな。」

と言いながら、この形づくりが今の課題だなと思っています。

私が土日におにぎりを作るのは、ドッジボールを習っていて、そこに昼ご飯として食べるからです。昼ご飯は私が作ったおにぎりとちょっとしたおかずです。おにぎりにしているのは理由があります。いつも食べている昼ご飯だと練習中に動けなくなってしまうから少なめにしています。だから、練習がある日はおにぎりとちょっとしたおかずにしています。私が食べるおにぎりは、さけと梅があったとしても絶対に梅と決まっています。その梅ぼしは、家で作っている梅ぼしで、二種類あります。赤とオレンジ色があります。でも私はオレンジ色のほうがすっぱくなくてとてもあまくておいしいから好きです。時々梅のしゅるいがちがって梅では無いと思うときがあってとてもびっくりするときがあります。でも、梅にはつかれをとる効果があるので、どの梅ぼしおにぎりを食べても、つかれがとれていき、

「よし、またがんばるぞ。」

と思います。

練習が終わって家に帰ると、お父さんがいびきをかいてねていました。そのとなりには、食べ終わったカップラーメンと私が作ったおにぎりが置いてあったお皿がありました。

「お父さんは、私のおにぎりを食べて、ぐっすりねているんだな。」

私はくすっと笑ってこう思いました。

「お父さんのつかれもこの梅ぼしおにぎりはとってくれたんだな。」

私はドッジボールを六年生まで続けるので、おにぎり作りも続きます。つかれをとってくれる梅ぼしおにぎりでドッジボールをこれからもがんばりたいです。

優秀賞

くりご飯の主役

横内小学校（青森市）
五年　福田結菜（ふくだ ゆいな）

「たくさんとれたね。」
私とお母さんは、お母さんの実家に行きました。近くには山があって、たくさんのくりが落ちています。私とお母さんは、
「くりごはんにすると最高だね。」
と言いながら、たくさんくりを拾いました。
　くりご飯づくりの名人はおばあちゃんです。おばあちゃんは、このくりとにんじん、しいたけ、お肉を入れて特製のくりご飯を作ってくれます。くりは実は大きくて、甘くてそのまま食べてもおいしいのですが、ご飯といっしょになるともっと甘くて、やわらかくて、とびきりのおいしさになります。
「なんでだろう。」
私は秘密をさぐりました。秘密はごはんにしみこんでいるさとうとしょうゆです。この二つ調味料がくりご飯のおいしさを引き立ててくれているのです。
　おばあちゃんが作っているとかんたんそうに見えるくりご飯。でも、お母さんは
「大変な作業だ。」
と言います。それはかわむきです。おばあちゃんとお母さんは、かわをむく専用のものでかわをむいています。
「なんでここまでしてかわをむくの。」
私は聞きました。すると、お母さんは、
「大変な作業だけど、おいしいくりご飯を家族に食べさせたいからやっているんだよ。」
と言いました。それなのに、おばあちゃんは大変そうなところを全く見せないので、びっくりしました。
　私が秘密をさぐっているととてもいいにおいがしてきました。それはしょうゆの香ばしいにおいです。私は最初
「このくりだけだとご飯が甘くならんじゃないかな。」
と思っていました。でも、このしょうゆがご飯に混ざって、いい香りを出しているし、ちょうどよい味になるということがわかりました。
「さあできたよ。」
くりご飯が目の前に来ました。くりは、一つぶ一つぶ大きくて、ご飯の中から顔を出していました。
「やっぱりたきたてが一番おいしいね。」
私がいいました。お父さんやお母さんは
「しょっぱいなあ」
と言いましたが、私にはぴったりの味でした。それはくりとご飯と混ぜて食べているからです。
「このくりご飯、くせになるね。」
おばあちゃんはうなずいて聞いていました。くりご飯の主役はくりかもしれません。でもこのくせになる味とこうばしい香りは、ご飯がなければ出てきません。もう一つの主役はご飯なんだと私は秘密を調べながら、はっきりとわかりました。

優秀賞

マイ料理手帳

横内小学校（青森市）
五年 沼山奏羽（ぬまやまそわ）

「おいしい。おいしい。」
私が大好きなごはん。それはとろっとろの卵とひき肉を混ぜたひき肉卵どんぶりです。このご飯はとてもシンプル。でも、なぜか私がはまってしまったご飯です。
「なんで、こんなにはまってしまったんだろう。」
と私は考えました。理由の一つはお母さんが作ってくれているからです。
「ご飯に入れるだけなのにね。」
と、私とお母さんは不思議に思っています。
　作り方は、まずひき肉と卵をいっしょにいためます。その中にちょっとしたたれをお母さんが入れていためます。このたれがおいしさの秘密です。このたれがフライパンに入ると、とてもいいにおいがぷうんと台所中に回ってきます。
「おいしそう。」
と、私はその時からおなかがぐうぐうなり始めます。なぜ、とろっとろになっているかというと卵が半じゅくだからです。この半じゅくはなかなか私は作ることができません。やっぱりお母さんだからうまくいくのでしょう。
「私も作ってみたいな。」
と、お母さんに言うと、
「ううん、まだまだかな。」
と言われました。
「ああ、私も早くみんなにおいしいと言われたい。」
と言います。
　理由の二つ目、一口食べただけで
「おいしい。」
と思えるからです。私はお母さんが作っていると
「あっ、今日はひき肉卵どんぶりだな。」
とすぐわかります。そして、そのいいにおいにひきつけられて
「ああ、おいしそう。おいしそう。」
と何回も言います。私はお母さんに
「このたれはどんなふうになっているの。」
と聞いたことがありますが、お母さんは、聞こえているのかいないのか、何も言いませんでした。
　私には一つの夢があります。この味を
「マイ料理手帳」
につけたすことです。何十年もたってお母さんが元気ではなくなってしまったら、この味をひきつぐ人はいません。だから、私は今から「マイ料理手帳」を作っています。お母さんが作ってくれておいしいご飯は他にもあります。そのおいしさを、
「これはおばあちゃんの味だよ。」
と、私の子どもにも伝えていきたいのです。このマイ料理手帳がいっぱいになるように、たくさんお母さんの味を書き留めていきたいです。