

・優秀賞

「いただきます」と
「ごちそうさま」に込める思い

佃中学校（青森市）

二年小松百花

私の祖父は稲作農家です。黒石市郊外に所有する二つの田んぼで「つがるロマン」という品種の米を作っています。

祖父の米作りは、雪解けとともに始まります。三月から四月にかけて土の状態を整える土作り、種籾の手入れと育苗箱への土入れを行うのは苗床準備です。これらを終えた五月に、準備された育苗箱に種をまき、耕地に肥料をまく基肥と、田んぼに水を入れて田植えの準備をする代かきが行われます。そして、五月下旬に田植え、八月上旬に穂の籾を充実させることを目的とした肥料を与え、穂肥、九月中旬に稲刈りが行われます。その後、乾燥・米生産調整をして、おいしい米が完成します。

この一連の工程で、私は主に稲刈りと乾燥の手伝いをしていきます。現在、稲刈りはコンバインという機械を使う方法が主流だそうです。しかし、祖父は昔ながらの、バインダーで稲を刈り取り、それを棒がけによる天日干し自然乾燥にする方法を取り入れています。前者の方法に比べると時間も労力も多くかかる分、米の味がぐんと良くなると、祖父は長年の経験から語ります。

稲刈りは朝七時から始まり、毎年家族や親戚が総出で手伝う恒例の行事になっています。そのため、祖父は作業の段取りをし、祖母は朝食や休憩用の飲み物・おにぎりを作り、早朝五時から働くのです。

私は祖父母に教えてもらいながら、稲をかけるための長い棒を運び、刈り取られた稲を棒の近くに集めていきます。この作業は

一見簡単で楽そうでも、実はとても骨が折れ、疲れるものです。祖父の方法では、棒一本に対して四十束の稲をかけて乾燥させます。四十束集め終わるまで、足元の悪い田んぼを何往復もしなければなりません。そして、棒は約百本あるため、合計四千束の稲をそれぞれの棒に集めるのです。

ガラガラとした陽差しを浴びながら、作業は進みます。高く澄んだ空を見上げて時々腰を伸ばしたり、ひよこり現れたカマキリに驚いたりしながら、黙々と稲束を集めます。とても疲労が溜まります。丸一日続く作業の合間、皆で食べる出前のラーメンはとても楽しみです。ガラガラと汗を流した後に食べると、いつもよりとても美味しく感じられます。そして、祖母の手で握ったおにぎりをほおぼると、愛情も感じられて、午後の作業を頑張るエネルギーが湧いてきます。

風が涼しくなってくる夕方、ようやく百本の棒がけが終わり、まるで黄金色のクリスマスツリーのように立っている光景は壮観です。「よく手伝ってくれた」と笑う祖父を見ると、頑張つてよかったなと達成感が胸いっぱい広がりました。後日、わが家に新米が届きました。香りよく、つやつやと光るお米。自分たちで作ったおいしいお米を食べられることに、特別な思いを感じました。

私は、この体験を通して、約一年がかりで、丹念に作業を進めなければならぬ米作りがいかに大変か改めて知りました。米は毎日食べるもので、私たちのエネルギー源です。そして、その原点には、自然を相手に汗水たらして奮闘する生産者がいることを改めて考えることができました。

今日、パンや麺類の原料となる輸入小麦高騰の問題があります。日本は米を自給できる国です。米をさまざまな形に変え、最大限に活用することで、日本の食料自給率を高める時機ではないでしょうか。

私は、毎日の「いただきます」や「ごちそうさまでした」に感謝の思いを込めて、残さずいただきたいです。今日も炊きたてのご飯の向こうに、優しい祖父の顔が浮かびます。

・優秀賞

一つぶのお米からわく力

第三中学校（弘前市）

一年 小堀和華

「今日いやなことあった」

と、父にしょんぼりつぶやきました。父は特に内容も聞かず、

「じゃあ、明日の朝ご飯はたきこみご飯にするか！」

と言いました。すぐくうれしくて落ちこんでいたはずなのに急にわくわくしました。

朝、私はいつも母に起こされるまで起きないのに、めずらしく一番最初に起きて、すぐ炊飯器のスイッチを押しに行きました。

父と母が起きる頃に炊き上がりの音楽が鳴りました。すぐに三人で近寄り炊飯器を開けると、ふわっと幸せな香りがしてきました。全てを包みこむくらい優しく安心感のある特別な香り。ごぼうと

にんじん、とり肉、お出汁、お米、大好きなハーモニーズです。かき混ぜるとおこげもあり、みんなで食べたさのあまり、よだれを垂らしそうになりました。順番にお茶わんによそって、やっとならべられる時が来ました。それはもう、全てを忘れるくらい美味しくて何杯も何杯もおかわりをしました。大好きなご飯を大好きな

家族と一緒に食べられる、これほど幸せな事はないと思います。昨日の自分とは別人、また元気に、

「行ってきます！」

と学校に向かいました。

ある日、私の祖父はお昼を少しだけ過ぎた頃に、

「今日一回も飯食ってねえじゃあ」

と言いました。朝から一緒に出かけていた私は疑問に思いました。

「おじいちゃんさつき、ちゃんとパン食べてたじゃん！」

と言いつ返すと、とても不思議そうな顔で私を見てきました。それくらい祖父にとつての、『お米』という存在が重要だという事が気が付きました。

祖父は病気をして入院した時に、点滴をして栄養はとれているはずでもなかなか元気にはならず、自分の口で本当にひと口ほどのわずかなご飯を食べただけで、いつきに回復に向かつていきました。お米を一つぶ食べると一歩、歩ける力がわくと私に教えてくれました。

私の家族は日本酒が大好きです。私の母はいつも、

「私のちからみず」

と話しています。確かに、一つぶで一歩、歩けるくらいの力がわくお米を沢山使って作っている物なので、元気になるのも納得です。日本酒は肌にも良いと祖母も教えてくれました。

お米は幅広くみんなを幸せにしてくれているなと感じました。赤ちゃんと食べさせるおもゆ、体が弱っている時に食べるおかゆ、楽しい遠足に持っていくおにぎり、三時のおやつに食べるがっばらもち、大人がしめに食べるお茶づけ、一日中形を変えて私達に元気をあたえてくれています。

私はお家でご飯を食べる時、小さい頃から、お茶わんにへばりついた半分のご飯つぶでも残すと、

「目つぶれるよ」

とおこられてきました。それもあってか、今では一つぶでも食べきれない事に違和感さえ感じます。農家さんの汗水垂らして作ってくれた命の一つぶ、給食のはいき等が出ないように、みんなも大事に食べてほしいです。

・優秀賞

農家の皆さんありがとう

青森明の星中学校（青森市）

二年 田中杏奈

私は、ご飯が大好きです。ご飯を食べると元気が出て今日も頑張るぞという気持ちになれるからです。

私は小学校五年生のときに、田植えの体験をしました。五月中旬に苗代田で育てた苗を田んぼに植えました。裸足で泥の中に入ったので最初の一足はグチョツとして思わず、「うわあっ！」と声が出ました。でも、あめんぼやどじょうなど田んぼの中にいる生き物を見ることができ、普段の生活では味わえないような体験ができました。手植えなので、機械のように真っ直ぐにはいきません。ちよつと曲がったり、思いの他、腰が痛くなったりという経験もしましたが、自然と触れ合うという楽しく豊かな時間を過ごすことができました。田植えをする前にも農家の皆さんは大変なことをたくさんしているということも学びました。例えば、川の水を田んぼに引くために用水路を作ったり、土をかき混ぜて表面を平らにする代掻きなどです。また、田植えをした後、稲を十分に成長させるためには周りの草を刈ることがとても大切です。雑草は日光を遮ったり、風通しを悪くしたりして害虫の発生源となってしまう。

私の父は、夏になると生物からの被害を防いだり、雑草が生えてこないようにするために地域の田んぼに農薬を散布しに行っています。このことを防除と言います。その田んぼによって稲の収穫までに何回

薬をかけるか異なってくるそうです。いろいろな薬を調べて散布しています。父は無人ヘリコプターを使って散布していますが、リモコンの操作が難しいと言っています。

私は九月頃、稲刈りの体験もしました。鎌を使って刈りました。刈った稲はコンバインという機械に入れて脱穀します。脱穀と乾燥が終わると、籾から籾殻を取り除く籾すりという作業を行います。この状態だと玄米なので精米します。精米は消化吸収や食味を良くするために行うもので、普段私たちが口にしているお米は精米後のものです。

十月頃、自分で作ったお米を炊いて食べてみました。するといつも食べているご飯と違って、お米にツヤがありモチモチしていることに気づきました。よくかむと、口の中に甘みが広がりととてもおいしかったです。改めてこれが自分で作ったお米と思うと嬉しい気持ちになりました。

私は、お米はもっと簡単にできると思っていました。しかし体験してみても、違っていると分かりました。また、自然の状況にもお米の出来は左右されることも学びました。今年の夏は大雨の影響により稲が壊滅的な被害を受けています。私の地域では、堤防の決壊や川の氾濫により冠水や浸水などが起きました。三日間も稲が水に浸ってしまい、収穫を見込めない状況です。

お米は、農家の皆さんはもちろん、その他にも薬をかける人たちや、地域の人達のような協力もあって作られています。私は田植えや稲刈りの体験を通して、農家の皆さんは大変な思いをしてお米を作っていること分かり、これからも米一粒一粒に感謝の気持ちを込めて食べたいという思いを強くしました。またお米には農家の皆さんの、みんなに美味しいお米を食べてもらいたいという思いや自分のお米をたくさんの人に食べてもらい笑顔になってほしいという強い思いが込められていると思います。

農家の皆さん、今日もありがとう。
「いただきます！」

・優秀賞

お米のちから

第五中学校（三沢市）

三年 高島 小百合

私は毎朝お米の炊けるいいにおいで目が覚めます。我が家の朝食は、毎日炊きたての青森県産「つがるロマン」です。平日は家族みんなが揃って食べることが難しい我が家ですが、休日は五人揃って食べています。時々喧嘩をしたり、うるさかったりと騒がしいこともあります。春から一人暮らしを始めた姉を思うと、賑やかな食事でも悪くないのかなと思うようになりました。

我が家では、春には筍の炊き込みご飯、夏には青じそと鮭の混ぜご飯、秋にはきのこや野菜をたっぷり使った炊き込みご飯などが食卓に並びます。私はそれらを食べると、

「ああ、春になったな」「秋だなあ、おいしいなあ」と季節を感じながら満喫しています。また、嬉しいことがあった時には青森の甘いお赤飯をいただきます。「今日は赤色の主張が強いなあ」とささいなことを楽しみ、笑顔でおいしく食べています。

私の家では、平日はほとんど母が、休日はよく父が食事を作ってくれます。私も最近、料理を作るのを手伝うようになり、料理の大変さがわかるようになりました。献立を決めるところから始まり、材料の確認をして段取りを考えながら準備をして、効率よく作業して……などと、多くのことが求められます。頭で覚えて

理解することと、実際に行動してみることで、全然違うものだと改めて実感しました。それによってごはんを作ってくれている両親への感謝の気持ちが大きくなり、もっと積極的にお手伝いをしていこうと思うようになりました。

今、日本ではお米の消費量が年々減少しています。また、それと共に米農家も減少してきています。私はお米が好きなので、この現実を悲しく思います。日本はお米がおいしい素敵な国です。たくさんのお米を食べて、その魅力を知ることが、問題の解決の一步になるのではないかと思います。他にも近隣の市町村では、毎年田植えをしている学校もあると聞きます。このように小さい頃から関心をもたせておくのも大切だと思います。私は田植えをしたことがあります。機会があればぜひ挑戦してみたいと思います。

また、コロナ禍で今はできなくなりましたが、我が家で毎年参加していた楽しい行事があります。それはお正月に親戚の店で行われる餅つき大会です。常連のお客さんと一緒に木臼と杵を使った本格的な餅つきです。大人から子どもまでみんなで楽しめる行事です。白い丸餅やよもぎ餅を作り、きな粉やあんこ、のりなど多くのトッピングが用意されており、それを自分好みに組み合わせることで、初めて会う人とも打ち解けることができました。早くコロナが収まって、餅つき大会ができるようになります。おいしいごはん、おいしいお米には、人を笑顔にする力があると思います。どんなに疲れていても、おいしいものを食べるだけでパワーを得られて笑顔になれます。私もごはんやお米のように、誰かを励まして元気づけ笑顔にできるような人になりたいと思います。そのために、まずはおいしいごはんをたくさん食べたいです。

・優秀賞

初めてのお弁当

下長中学校（八戸市）

一年 芳賀奏絵

「ピピピピ、ピピピピ」

午前四時、アラームがなった。今日は手作り弁当の日。私は、初めて一人で弁当を作ることにしたのだ。早速、キッチンに向かい、準備を始める。手をいつも以上に丁寧に洗い、キュッと音がなるくらい髪の毛をしっかりと結んだ。メニューは決まっている。オムライスとハムチーズ、トマトとブロッコリー、冷凍食品の唐揚げとたらこのパスタ、そして、デザートは苺だ。このメニューにした理由は、オムライスとトマトが好きだから。そして、すべてを一から作るのが難しいと思ったからだ。メインのオムライスに力を注ぐ作戦である。

まず、オムライスを作る。ハムとピーマンを切り、ケチャップとご飯と混ぜる。できたら卵を焼いて、作ったご飯を包む。綺麗に包もうとすると、腕がプルプルして、まるで針に糸を通すような気持ちになったけれど、なんとかご飯が出ないように包むことができた。

次に、おかずを作っていく。ハムとチーズを重ねて巻いていく。ハムがちぎれないように巻くことができた。終わったらミニトマトを洗って、キッチンペーパーでふき、半分に分ける。唐揚げも半分に分けた。他にも、ブロッコリーを切ったり、たらこパスタを温めたりした。

いよいよ、お弁当箱につめるときがやってきた。くずれないように慎重に入れていく。おかずカップのおかげで、おかず同士が混ざらないようにつめることができた。綺麗につめられたお弁当

は、まるで宝石箱のようだった。「やっと終わった。」

そうやって、私はふと時計を見た。すると時計は六時をさしていた。お弁当を作り始めて二時間も経っていたのだ。クーラーのきいた部屋なのに、額にうっすら汗がにじんでいた。

急いで支度をし、軽い足取りで学校に向かう。その日の午前中は、お弁当の時間が待ちきれず、時計をちらちらと見ていた。「手を合わせてください。いただきます。」

やっとその瞬間がきた。あいさつをし、お弁当箱をあけた。まずは一口。初めて作ったわりには、いくらでも食べられそうなくらいおいしく、上出来だと思った。しかし、食べ進めていくとオムライスのご飯がかたかった。それに、ハムチーズは形が崩れてしまっていた。せつかく早起きをしたのにな。気持ちが沈んでしまりたいと思った。

家に帰って、自分でお弁当箱を洗った。おかずカップも捨てて綺麗に洗った。母が寄って来て、「今日のお弁当どうだった。」

と聞いた。私は、「あんまりおいしく作れなかった。」

と肩を落としたり。すると母は、「朝早く起きて、一人で弁当作ったんだから、それだけですごいじゃん。」

と言ってくれた。朝の自分の努力が報われた気がした。でも、悔しい気持ちは晴れていない。思わず、「次も絶対に私が作る。」

叫ぶように宣言していた。

私は、早起きが苦手だけれど、頑張って起きようと心に決めた。お弁当を作るのは、簡単ではなかった。全然上手くできなくて、叫びたいくらいだったけれど、お弁当を作り終えたときの感動、口に運ぶまでの高揚感はやみつきになる。

次は何を作ろうかな。今から待ち切れなくて、私はカレンダーをめくった。