

・優秀賞

## 幸せなキモチ

三本木中学校（十和田市）

一年 畑 はた 山 やま 慶 けい 治 じ

ダダダダダダシュツダダダダダダシュツ。これが何の音か想像できますか。我が家の恒例行事である、もちつきマシンの音です。

僕の家では、年末になると鏡もちと切りもちを手作りしています。そして使うもち米も家の田んぼで収穫したもち米です。もちつきは、毎年決まって十二月二十八日に行います。もちつきをする日の朝は、とても早く、とても寒いです。でも、ばあちゃんがストーブをつけてまわってくれるので台所はとても温かいのです。まず、もち米を大きなタライに入れて丸一日水に浸けておきます。次に、蒸し器に蒸し布をして、もち米を入れて蒸します。三十分弱で蒸し上がるのですが、僕はもちをつく前に炊き上がったもち米をご飯茶わんで山盛りいっぱい食べます。これがもちつき日の僕の朝ご飯です。もち米ごはんは白米よりも食感がもちもちしていて、何も付けずに茶わん一杯を食べてしまいます。蒸し上がったもち米をもちつきマシーンに投入します。その時にはあちゃんが、蒸し布のままもち米を運ぶのですが、それがハンモックのように見えて「あの上で寝たら楽しそうだな」と一瞬遊びたい気持ちになります。でも今日は一年に一度の大事な日。ぐつとがまんします。つき始めて十五分位経過した頃、僕はまた試食します。その頃のもちはご飯のような部分ともちのところがあり、おはぎのような感じになっています。僕は、この状態も大好きです。冷水で手を冷やしてから、マシーンから直にもちらしき物をちぎります。

「アチツ、アチツ、アツチ、フー。」

それはとても熱くて弾力がありなかなかちぎれません。するとばあちゃんが見かねてちぎってくれました。「ほれっ」と言われてうけとりますがその熱さにびっくりします。なぜ、ばあちゃんは平気でこれをさわれるのか。本当にふしぎです。あまりにおいしいので、「ばあちゃん、もう一個」というと「そんなに食べたらし様のお供えがなくなっちゃうよ。」と、毎年笑われてしまいます。

そうこうしているうちに、もちがつきあがりました。ここからは僕の出番です。作業台にもちがくつつかないように米粉を広げます。そこへばあちゃんもちをのせます。真っ白でまん丸でつやつやです。広げたもちから、ばあちゃんと一緒にお供えを作ります。まず手を冷水で冷やし、大きなもちからちぎります。ばあちゃんは簡単にやっているように見えたので、僕も挑戦してみました。熱いけれど、弾力があり柔らかかったです。手でくるくると丸めて、大小二種類のもちを作りました。その白さ、丸さは神様に供えるのにふさわしいと思えるほど上手にできました。次に、切りもちを作ります。ばあちゃんのがのし棒でもちを伸ばします。そのもちに米粉をまぶします。それを包丁で切るのですが、ばあちゃんがサクサク切るの、僕も切ってみたくなり、挑戦してみました。しかし、やってみると包丁が安定せず、上手に切れませんでした。しかし、「気を付けてね。早く切らないともちがかたくなっちゃうよ。」と言われたので交代しました。やっぱりまだまだばあちゃんにはかないません。最後は、お供えと切りもちをそれぞれ包みます。切りもちはいつでも食べられるように冷凍もします。僕は、もちが大好きなのでそれがうれしいです。

これが我が家の年末の恒例行事です。もちを作ると、とても幸せな気持ちになります。もちつきマシンの音も幸せ、朝からもち米を食べてお腹一杯幸せ、ばあちゃんと作る楽しい時間も幸せ、このもちが冷凍庫にあっていつでも食べられると思うと、新しい年も幸せな予感がします。この幸せがずっと続きますように。今年もお供えが神棚に上がりました。ばあちゃんが真っ赤な手のひらを合わせる横に僕もならんで、一緒に手を合わせました。

・優秀賞

## 元気の源

三内中学校（青森市）

一年

石村 いしむら

悠太郎 ゆうたろう

僕には、七八歳の祖父がいます。祖父は、少し前から肺に疾患を抱えており、風邪を引いただけで命を、落とすかもしれないと病院の先生に、言われています。ですから、買い物に行くときも、誰かが常に一緒にいなければなりません。そんな祖父が、昨年の夏新型コロナウイルスに感染してしまい、入院を余儀なくされました。

病院では面会を断っていて、僕たち家族は誰も祖父に会うことができなかったのです。みんな不安でいっぱいでした。そんな中、僕たちにできるのは、祖父に食べものなどを届けてもらうことしかできませんでした。祖父が好きだった食べ物や、食べやすそうなものを選んで、届けました。なんとか少しでも、食べられているだろうか、体力は大丈夫だろうか、毎日話題になりました。そんな心配をよそに、幾週か経つと、だんだん元気を取り戻している、と家族に連絡がありました。この分だとまた、元気になった祖父にきつと会えるに違いないと、みんな元気づけられました。リモート電話で祖父の顔を見ながら、通話できたときは、僕たちみんなとても安心しました。けれど祖父は、少し元気がない顔をしていました。きつと家族に早く会いたいと思っていたのでしよう。僕たちは祖父を励ますように、みんなで言葉をかけました。

そして、ようやく退院できることになったときは家族みんなでも喜びました。退院の日に見護師さんが、こんなことをいいました。

「おじいさんが思いのほか、早く退院できたのは、毎日たくさんご飯を食べていたからかな。」

僕はこれを聞いて少し驚きました。たくさんご飯を食べていると「病気も早く治るものなのか」と不思議に思いましたが、家庭科の授業で、米に含まれるデンプンが、体のエネルギーになる、と先生が言っていたのを思い出し、ハッとしました。肺病を患っている祖父が、コロナウイルスに負けずにこうしてまた家族と会えたのも、一生懸命毎日ごはんをたくさん食べていたからなのだと気付かされました。

それから何ヶ月かして、今度は姉がコロナウイルスに感染してしまい、特に喉に痛みがあったようでした。喉が痛い、食べ物美味しく感じられないので、姉の食欲はどんどん落ちていきました。僕はこの時、あの看護師さんの、言葉を思い出しました。祖父は僕や姉よりもずっと年をとっているし、肺も悪いのに、ご飯をたくさん食べていたから、早く回復することができたのです。だから病気のときは食欲がなくても頑張ってお米を食べれば、良くなるはず。僕は姉に頑張ってお米を食べるように勧めました。祖父のことも引き合いに出し、お米にはすごい力があることを説明しました。姉も納得して頑張ってお飯を食べるようになり、無事に回復へと向かいました。今思うと、祖父や姉を救ったのはお米の威力だったのではないのでしょうか。

僕は普段からお米をよく食べます。空腹のときや、疲れているとき、元気がないときは、ご飯は特に美味しく感じられます。だからご飯には、人を元気にするエネルギーがあることを、僕は改めて感じるようになりました。だから、これからも、ご飯をたくさん食べて免疫力をつけ、病気にかかりにくい健康な体を作っていきたいと思います。また、お米を作ってくれている農家の方や植物や動物にも感謝しながら、大切に食べたいと思います。そして、お米は「元気の源」なのだとこのことを、友達や家族にも伝えていきたいと思っています。

・優秀賞

# 父のおにぎり

三本木中学校（十和田市）

一年 佐々木 麻衣

今日から夏休み。父がお昼に食べるおにぎりを作ることにした。

おにぎりは、私の大好物だ。小さい頃、朝食がなかなか食べれない私に、母がいつも、

「おにぎりだけでも食べて。」

と言って作ってくれたシャケおにぎりを思い出す。

さて、父のおにぎり作りをスタートしよう。まずは、おにぎりの具を何にするか、冷蔵庫の中をチェックして決めよう。冷蔵庫を開けると、私の大好きなシャケと、暑い夏にピッタリな梅干しがあった。父は、どちらが好きなか考えた。いっその事、何かのキャラのおにぎりにしてみようかな。

キャラおにぎりといえば、思い出す出来事がある。妹が保育園の頃、遠足のお弁当に、母がアンパンマンのおにぎりを一生懸命作った。その出来映えは、私から見てもすごく上手だった。母も

「この出来映えなら完成してくれるだろう」

と、自画自賛していたくらいだ。遠足から家に帰ってきた妹の、楽しかった遠足の話聞きながら、母は、完成しただろう弁当箱の洗い物をする時、異変に気づくのだった。アンパンマンおにぎりが一口も食べられずに残されていた。私は、頑張った母が気のどくで妹に聞いたですと

「アンパンマンがかわいそうで食べられなかった」

と、悪気のない様子で答えていた。そんなことを思い出したので、父のおにぎりには、むいていないと思い、キャラおにぎりはやめることにした。でも、あとで妹に作ってあげようか。今度は喜んで食べてくれるかな。

今回のおにぎりは、父が食べるおにぎりだ。父は、シャケと梅干しのどちらが入っていたら喜ぶだろうか。せっかく作るおにぎりは、おいしく作りたいから、両方使ってみようかな。ご飯の量は、このくらいかな。具材を入れたらさあにぎろう。父が食べる時順番を選べるようにシャケおにぎりの形は三角、梅おにぎりは丸の形にしよう。塩分ひかえめにしてこのぐらゐの塩かげんかな。のりで巻いてラップに包んだら完成。弁当袋におにぎりを入れて、夏なので保冷剤を入れて父に渡す。これで私の任務は完了。

それにしても、誰かに食べてもらうおにぎりを作るのは、簡単そうに感じていたけれど、意外に難しかった。母もこんな思いで今まで私にも作ってくれたんだな。

昼ご飯が終わった父から電話が来た。

「麻衣が作ってくれたおにぎり、おいしかったよ」

それを聞いて私は、うれしかった。そして、また作りたいと思った。

誰かのためにおにぎりを作る時間は、相手のことを全力で考える時間だ。おにぎりを作っている間、私は父のことだけを考えていた。毎日私達の食事を作ってくれている母は、どれだけ私達のことを思ってくれていたのだろうか。母の食事と思いの分だけ私は大きくなれた。身長の小さい私だが、そう思うと自分が大きな存在に思える。たくさん食べて、体も心もこれからもっと大きくなろう。母が思ってくれた分を、母と父に返していけるように。

・優秀賞

## 炊き立ての香り

下長中学校（八戸市）

三年 松<sup>まつ</sup>浦<sup>うら</sup>華<sup>か</sup>生<sup>い</sup>

私の学校は田んぼに囲まれている。そこにはお米の苗が植えられており、四季によって色が変わる。春は土の茶色から始まり夏は鮮やかな緑色になり稲の花が咲き誇っていく。秋になると黄金色に輝き、冬になると雪で白く覆われている。秋は秋に見られる風景が好きだ。風に吹かれて黄金色の稲が輝いている。その稲を農家さんたちがうれしそうに刈っている。そういう風景を窓から見ることが出来る。

そこで私は思い出した。私は小さい頃に一度だけ米作りを体験したことがある。家族で水田の中に足を入れた。むにゅむにゅして温かい感触で、今までに感じたことのない感触だった。水田の中は不安定でバランスがとれないので、転ぶこともあり泥まみれになった。苗の束を貰い、泥まみれになりながら一つ一つ植えていった。植えてみたのを見てみると家族全員の苗がしょんぼりして曲がっていた。今思うと、米農家さんはすごいと改めて思った。苗を真っ直ぐに植えるのはもちろん、一つ一つの苗が元気でシャキンと立っている。思わず

「おっっ。」  
と口から出てしまった。お米の苗を植える時には腰を曲げるので、とても重労働な作業だと思った。しかもお米は見た目の悪化によ

って等級がダウンしたり、精米ロスの増加、食味の低下などが起こったりして育てるのに大変な穀物であることも分かった。特に今年、地球温暖化によって気温が上昇し、雨が降らず、水田に水がはれない状態で稲が枯れてしまい農家さんたちの一年間の収益が減少していつているそうだと。

改善するために自分たちができる地球温暖化対策として、節電・節水・お出かけや買い物ときの省エネをしていくことが大事になってくる。お米を育てるのにはとても大変な手間と苦労がかかっている。だからこそおいしいお米を毎日味わって食べることができている。私たちは毎日当たり前のように食べているが、これからは一粒一粒のお米を大切にしていけることが農家さんたちへの恩返しになると思う。

私たちは苗を植えた後に、炊き立てのご飯と豚汁をいただいた。白米が炊けるときには、なんともいえない甘い匂いがした。みんなで手を合わせて、

「いただきます。」

と言って、いっせいにほおばった。お米の甘い味が口いっぱい広がっていった。あまりのおいしさにご飯をおかわりした。みんな、とても笑顔だった。みんな、

「最高においしいね。」

と、口をそろえて言った。

今年の秋も黄金色の稲が輝き、たくさんのお米ができる季節がやってくる。その時には農家さんたちのことを思い、一粒一粒味わって食べていきたい。もう少しで炊き立ての甘い匂いが感じられる日が近づいてきた。その時には炊き立てのご飯と豚汁でいただきたい。そのためにはもう一度米作り体験をしたいと改めて思った。そして、苗を元気にシャキンと植えて、農家さんたちにリベンジを果たしたいと思うばかりだ。

・優秀賞

# ごはんを思い出す

三条中学校（八戸市）

三年 小笠原 愛理

私はごはんを食べるのが好きだ。家族とごはんを食べて、今日の楽しかった出来事を伝えあい、その楽しさを共有できるから。友達とごはんを食べて、とりとめのない話で盛り上がり、思い出が増えるから。一人でごはんを食べるのも好きだ。好きなアニメを見ながら食べたり、好きな音楽を聴きながら食べたりすれば、リラクセスすることができから。ごはんを食べると、心が満たされる。そう思った出来事が二つある。

一つ目は、中学三年生の青森県中学校体育連盟の試合のときに食べたごはんだ。市の大会で勝ち上がり、県大会に進むことができたが、そこで負けた。ここでの負けは、部活動の引退を意味していた。会場のロビーでレギュラーメンバー、控えの選手、顧問の先生方、コーチで最後のミーティングをした。その後それぞれに弁当が配られ、会場の観客席で友達と並んで食べた。弁当を食べながら、「部活、終わったんだね。やっているとときは辛かったけど、終わったって思うとなんか寂しいね。」

「部活、やりたくないけどやりたいね。」  
 など、三年間の部活動を思い出して話をした。話しているうちに、ミーティングで流し切ったと思う涙が、またあふれてきた。ごはんを食べながら友達と話したことで、自分の中にすんと気持ちが降りてきたように感じた瞬間だった。

二つ目は、小学校の頃の話だ。桜が咲いた頃、家族と花見に出かけた。両親いわく、当時の私は楽しみにしているあまり、落ち着きがなかったそうだ。出かける前に、ピクニック用に買った四段の大きな弁当箱に、たくさん料理を詰め込んだ。両親と妹と私で握ったおにぎり。卵焼き。タコとカニの形になったウインナー。からあげ。バラのように可愛らしく巻いたハム。今までにないくらい力を入れたお弁当が完成した。このとき、家族と一緒に食べるだけでなく、一緒に作ることも幸せな気持ちになれるのか、と思った。

花見の日は青い空に白い雲が浮かぶ、とてもいい天気だった。話をしながら少し歩き、昼食の時間がやってきた。弁当を食べられることにわくわくしている私に、親が「弁当を車から持ってくるから、ちょっと座って桜見て待って。」

と言い、車に向かっていった。弁当が来るまでの時間がとても長く、桜を見る気になんてなれなかった。五分ほどして親が戻ってきて弁当を広げたとき、幸せな気持ちでいっぱいになった。桜も家族の笑顔も鮮やかに見えた。今でも、あのときのことを思い出すと、とても楽しい気分になる。

私にとって、ごはんは家族や友人をつなぐ大切なものだ。これからも、ごはんの時間を大事にしたいと思う。

