

私が幼い頃のアルバムを見てみると、私は相当「お米大好き」の子供だったのだなあということが分かります。特に「ご飯を焼きのりではさんだだけ」という「のりご飯」が何よりも大好きだったようで、これを手づかみでむしゃむしゃと食べている写真が何枚も出てきます。なぜこんなことになっているのか母に聞いてみると「母乳の時に私が和食ばかり食べていたからかねえ。昔はあんなにご飯大好きだったのね。昔は。」と言われてしまいました。

なぜ母がこんなことを言うのかというと、今の私は、どちらかというとご飯が苦手でパンやめんの方が好きだからです。ご飯食の時に、どうしても食が進まない私を見て、母からは「ご飯をもう少ししっかり食べなさい。」と毎日厳しく注意されます。「他のものはしっかり食べているんだから、そんなにご飯、ご飯言わなくてもいいのに。」といつも思っていました。

ところが先日、私は初めて胃腸炎にかかってしまいました。私は今までどんなに体調が悪い時でも食べられないということはありませんでしたが、その時は全く食欲がなく、丸一日何も口にする事ができませんでした。ようやく少し気分の悪さが落ち着いて、母が最初に持ってきてくれた食事は「おかゆ」でした。私は正直なところ「他のものがよかったな。」と思いました。しかしたなく一口食べてみました。「あれ、美味しい。」いつも苦手でさけてばかりいるご飯が、何倍も甘く美味しく体全体にしみわたっていくような感じでした。体調が悪い中、お腹の中から力をもらった気がして「ご飯ってすごいんじゃないか。」と思いはじめました。

そんな時、インターネットで「コメの消費が減り続ける真因」という記事を読みました。その記事によると、日本人の年間一人当たりのコメの消費量は減り続けていて今はピーク時の一九六二年の約半分の五十四キロまで減少しているそうです。その理由は「食生活の多様化によって主食の選択肢が増え、相対的にコメの割合が減ったから」「女性の社会進出が進み、外食、中食に頼る傾向が強くなったから」また「コメの調理に手間がかかること」が原因になっているのではないかと書かれていて、そしてコメ離れは若い世代で特に進んでいると書いてありました。私だけでなく、日本人は主食であるといわれているお米をこんなに食べていないんだととても驚きました。

私が「のりご飯」を食べ始めるもつと前、母は私を母乳で育ててくれました。母は乳腺が炎症を起こして母乳が止まってしまふ乳腺炎になりやすい体質で、母乳を続けるためにかかり食事制限をしたそうです。油分が炎症につながるので、高カロリーな洋食や中華料理は一切食べられず、一日三食「ご飯、みそ汁、納豆」が基本の食事になったそうです。ちなみに「焼きのり」はお菓子が食べられなかった母の唯一のおやつだったそうです。「きつと母乳の味をおほえていたのかもしいないね」と母は笑いながら言っていました。

お米の歴史を調べてみると、弥生時代に朝鮮半島から移り住んだ人々によって日本に稲作が伝えられてから現在まで、日本人とお米には深いつながりがあることが分かります。私や母が経験したように、病気になったり、食べられるものが制限されたりする時、主食がどんなに多様化しても、日本人の体に一番合うのはやはり最後はお米ではないかと私は思いました。私が住んでいる宮崎県日南市は早場米がさかんなので、夏に新米を食べることが出来ます。ちょうど新米でおいしいお米を食べることが出来る季節になるので、今まで以上にお米を味わって食べようと思いました。