

「一番好きな食べ物は何？」そう聞かれたら、私は迷わずこう答える。
「お米です！」

私は本当にお米が好きだ。自他共に認めるお米好きで、修学旅行の夕飯でお米をお茶碗七杯分をペロリと平らげ、周囲を驚かしたこともある。しかし、実は私はお米が嫌いだったことがある。それが一転、私はある出来事から大のお米好きとなったのである。

私の家では、昔から主食はお米だった。小さいころの私にとってはそれが当たり前で、毎日お米を食べて生活していた。ところが小学五年生のある日、仲の良い四人グループで、「お米とパン、どっちが好き？」という話題になった。私はお米が好きだと伝えようとした時、驚くことが起こった。私を除く三人が口々に、

「私は絶対にパン！パンの方が美味しい。」

「私も。なんか、お米とか古いよね。」

「毎日パン食べてるよ。」

と、言ったのである。なんだかお米を食べているということが恥ずかしくなった私は、お米が好きなことを口に出せず、口にしかけていた声を飲み込んだ。

次の日から私は、朝食や夕食のときにパンを食べるようになった。別にお米を嫌いになった訳ではなかったが、私の中で（お米は古いんだ。ダサいんだ。）という感情が生れてきて、段々本当に嫌いになってしまった。

パン食を始めてから半年。わずかな変化だったが、私の成績が落ちはじめた。原因は特に心あたりはなかったが、何となく空腹を感じることも多くなっていた。朝食を食べていてもお腹がすくようになり、お腹がなるのではないかと気になって、授業に集中することができなくなっていたのだ。

何故、そんな風になったのか。考えるうちに、一つ、これではないかと思うことが出てきた。お米を食べなくなつてから、よくお腹がすくようになった気がしたのだ。そのことがとても気になって、お米とパンの腹もちの違いを調べてみると、明らかにお米の方が腹もちが良いとのことだった。

そのことを知った私は、さっそくパン食をやめて、お米を食べる生活に戻した。すると、パン食の時と比べて格段に腹もちが良く、授業に集中できるようになった。今まで、三時間目くらいにはお腹がすいていたのがうそのようだった。もちろん、成績も上がり出し、いいことづくめだった。

また、しばらくお米を食べていなかったせいか、お米の美味しさを発見することができた。不自然な甘さや濃い味つけはないけれど、素朴で優しい甘み。かめばかむほど美味しさを実感した。

この出来事を通して、私はお米の良さを知り、大のお米好きとなった。今では朝からご飯を三杯は食べなくては、一日が始まらない。たまたまのご飯は世界のどの食べ物よりも美味しいし、焼きおにぎりにしても、チャーハンや巻き寿司にしても最高だ。とにかく、私はお米が好きだ。

毎日お米を食べている私は、自己評価では学習の成績も良い感じだ。しっかりと授業にも集中できていて、よく友達から、

「集中力がすごいね！どうしたらそんなに集中できるの？」

と聞かれる。そんな時、私は笑顔でこう答える。

「それはね……。お米のおかげだよ！」

きよとんとする友達に、私は説明を続ける。

もし、過去の私のように、お腹がすいてしまつて困っている……。という人がいたら、私は声を大にして言う。

「お米ってすごいんだよ！」