

辰巳芳子の

おこごと



〈第二回〉

お米を食べる

日本にはたくさんのお米があります。

にもかかわらず、とても手のかかるお米

作りを続けて来ました。とりわけ寒い地にあつては、水の中に入るその苦労は尋常ではありません。

それは、如何にお米が人の体に役に立つかが分かっていたからです。まだ科学が発達していなかった時代でも、先人たちの生活を通して自然に検証していたのです。炭水化物の制限に、お米が目の仇のように言われていました。しかし、最近、改めてお米が健康に大切であることが医学の面からも言われています。

東日本大震災の時に、白いご飯のお結びがどれほど被災された皆さんの体と心をいやしたでしょう。



初夏の田んぼ

うか。

でも、あの時「菜飯一体」の混ぜご飯のお結び

を提供したら、もつと心地が良かったと思うのです。

「栄養がとればそれで良い」とは考えず、食べる人が豊かな気持になるように、ちよつとひと手間を加えることが大切です。

かと言って一日中、台所に立っているのはあまりにもむなし。

毎日、毎日、家族の食事を作るだけで人生が終わっていくのはもったいないことです。私は不要な骨折りは身辺から遠ざけるようにしています。詳しくは次回に。

（料理研究家 ◆ 次回は「台所仕事」）