

実りの秋

校 長 武井 正明

私は、稲刈り直前の越後平野の田圃を見るのが好きです。

農家の人たちが丹精して育て上げ、艶々した緑の絨毯が、弥彦から吹き降ろす秋風に波打って気持ちよくしなやかになびいている…。これがきれいに総て刈り取られて、米俵になる。コシヒカリを筆頭に、まさに艶々光る粒が、おいしい白米となる…。



昨日の給食のご飯も美味しかった。米どころ新潟に住んでいる私たちは、普段口にするお米がいかにレベルの高いものかを他県に行って、初めて実感します。毎日戴く給食のお米も、いつも旨い。これってかなり贅沢ですね。

私もお米が大好きです。平日の朝食は必ずお米。パンも好きですが、パンは休日の朝やお昼に食べることが多いです。

我が家では電気炊飯器から専用のお釜を使うようになって、随分年数が経ちました。

毎日の米研ぎ係は私の仕事です。基本お米は2合。

水はいい水を使って、私の場合、手でゴシゴシ研ぐと力が入り過ぎてお米を潰してしまうので、泡立て機でシャカシャカやっています。

そして水を張ってからの一工夫。氷を両手いっぱい入れるのです。こうすると水の沁み込み具合がゆっくりになるので、お米が旨くなると聞いてからそうやっています。

後は、始めチョロチョロ4分、中パッパ9分、そしてまたチョロチョロ4分と時間を決めて炊き上げます。3合の場合は5分 - 10分 - 5分です。

そうして炊き上がったご飯は、光って立ち上がっています。

私はこれに、ごはん海苔「江戸むらさき」をベッタリつけて食べるのがだーいすき。若い時はこれで何杯もいけました。調子に乗ってやり過ぎていると、すかさず妻のストップがかかります。

TKG（卵かけごはん）も定番です。梅干し、筋子やいくらなんかもう最高〜っ。中3の頃はどんぶりに3杯食べられたのに、今では食べられなくなりました。茶碗1杯がいつもの量です。歳ですね。

今日の給食はキャロットピラフですか。そんな料理があるのか。楽しみだな。

食を楽しむって大事です。一日3回の食事時間を楽しめるか否かは、人生の幸福度が全く違ってくると私は思います。

雨が多く、ぐっと涼しくなった今週。食欲も増す秋が、ぐんぐん迫ってきます。

体を動かすのも大事、食も大事、そして睡眠も大事です。勉強も。

お互いに心身ともに健康な毎日になりますように。いい秋にしましょうね。