第1部　エッセイ

テーマ「思い出のお弁当」

小中学生の部

佳作

カニカマとシーチキンと青じその手巻き

田中　璃咲

お弁当の中身は、たくさんあるが、私の家では、お母さんの巻きずしが定番だ。

巻きずしといえば、レタスとカニカマが入っている物をよく見かける。でも、お母さんの巻きずしにはレタスは入っていない。代わりに青じそが入っている。

青じその他には、カニカマ、マヨネーズで和えたシーチキンにきゅうりが入っている。ご飯には、お酢と塩が効いていて暑い日でも食べやすい。それに、なぜか、食べると体中に元気がもりもりわいてきて、思わずにっこり笑顔になる。

サンドイッチの時よりも、パワーが出るので、お米について調べてみた。お米の炭水化物は、パンよりもゆっくり消化、吸収されるので、長時間元気でいられるそうだ。また、たくさんかむことで幸福ホルモンがドパッとでる。巻きずしの海苔は手強く何回も何回もかむ必要がある。かめばかむほど味も広がりハッピーになる。

「だから元気が出るのかな？」

と思ったけれど、お母さんの巻きずしには、もう一つ秘密があると思う。

私の小学校は毎年夏休みに食事を作る宿題が出る。四年生の私はもう四回も作った。学年ごとにテーマが決められていて、それに合うように献立を考える。そして、買い物をして、料理をして、盛り付けする。まだ終わらない。食べた後には、フライパンやお皿を洗う。終わったときには、ぐったりしている。

これを、運動会や遠足、遠くに出かける日の朝に、家族全員分作るなんて、私には絶対に無理だ。出かける前に疲れてしまう。コンビニやスーパーのお弁当も美味しい。それでもいいのにお母さんは、朝早く起きて、巻きずしのお弁当を作ってくれる。

自分で料理をするまで、そんなに大変だとは思っていなかった。お母さんの「愛情」が隠し味に詰まっている。だから私たち家族はいつも元気で幸せいっぱいだ。