

ぼくの大好きなほし大根

今福小学校四年

大野

哲平

ほし大根のものだ。や。たあ。

ぼくのおはあちゃんはおはあちゃん。畑でとれたいろいろの野菜さいを使つて、料理をしてくれます。中でも、ぼくは、ほし大根のものが大好きです。大根のおいしさが、口の中でじわ、と広がります。何個でもパクパクと食べることができません。

ぼくは、二年生の時に、生活科の勉強で美

又まちづくりセンターに行き、ほし大根作りを体験しました。その時作ったものは、家の冷蔵庫で大事にとつていて、去年の夏休みに、自分で料理することにチャレンジしました。おはあちゃんのように、上手にできるかなと心配だったけれど、水にもどした時のものどし汁を使うと、ほんの少し調味料を入れるだけで、とてもおいしいものになりました。長期保存ができて、うすい味付けでこんなにおいしく食べられるなんて、ほし大根って

すごいなあ」とてもおどろきました。みんなで、ほくの作ったものを食べながら、そんな話をしているとおばあちゃんが、「丸根だけじゃなくて、いろいろな野さいをほして、冷蔵庫に保存しているんだよ」と教えてくれました。「本当に、他の野さいも保存できるのかな。ほしたら、どうなるのかな」と思った。ほくは、おばあちゃんの保存していた、ほしオクラ、ほしピーマン、ほしゴイヤを見せてもらいました。

「ほすことで、水分がなくなり、長期保存できるとよ。昔の人の知恵だね。」と、教えてくれました。

ほし野さいにきょうみをもったほくは、図書館の本で、いろいろ調べてみました。すると、ほすことによつて、長期保存ができるというよさだけでなく、えいよう価が何倍にもなるというよさがあることわかりました。たとえば、ほし大根の場合、生で食べるより、カルシウムは二十倍、鉄分は、なんと五

十倍にもなるのだそうです。野さいによって
は、ほすことで、皮ごと食べられるものもあ
り、えいようも、さらにアップするのだそう
です。また、ほくがほし大根を料理した時の
ように、調味料が少なくてもおいしいという
のも、健康的です。

昔の人の知えから生まれた、ほくの大好き
なほし大根。昔の人は、ほすことで、こんな
よさがあるというのを、知っていたのかな。
どうして、こんなことを思いついたのかな。

昔の人の知えって、本当にすごいなと思いま
す。

ほくは、地いきの人やおばあちゃんに教
えてもらって、たほし野さいを使って、何かおい
しいメニューを考えてみたいですね。昔の人の
知えを大切に、新しいことにチャレンジす
る。そして、それを家族に食べてもらって、
みんなが元気い、ばい、笑顔い、ばいになる。
そう考えると、どんなメニューかできそうか
なと、ワクワクしてきます。