

とぎ汁が地球を救う

発行人 穂美 吉田

とぎ汁とは... お米をといだ後に白くにごったお米のとぎ汁。お米をとぐと必ず出る。

目的

台所でごはんをたこうとしているお母さん。しきりに水音がしている。お母さん。ばなしかと思いいわたしは台所へ立ちよ。た。するとお母さんはお米をといでいた。お米をとぐのには大量の水がいるんだとお母さんは言った。わたしはこの大量の水を何かに使えないかと考えてみた。お母さんやおばあちゃんから話を聞くとわたしの想像をこえた活用法があったのでしようかいしようと思った。

お米をとぐときに使う水の量は？

お米をとぐとき、実際にどのくらい水を使うのか一五〇〇ミリリットルのポウルで量てみた。するとわたしは節約していたつもりでも五〇〇〇ミリリットルも水を使っていた。おおよそポウル四以上だ。た。たお米をとぐだけでこんな量の水を使うのにとてびっくりした。

とぎ汁を

活用しよう

とぎ汁をお花にあげよう。わたしは「なるほど」と思った活用法はお米をとぐときに出たとぎ汁を花などの植物にあげるという方法だ。

この方法はすぐに実せんできると、五〇〇〇ミリリットルのとぎ汁のおよそ半分三〇〇〇ミリリットルが節約できる。この活動を一週間続けると(一日一回お米をとぐとして)およそ三五〇〇〇ミリリットルの無たになつている水がおよそ二〇〇〇ミリリットルも節約でき

ることになる。



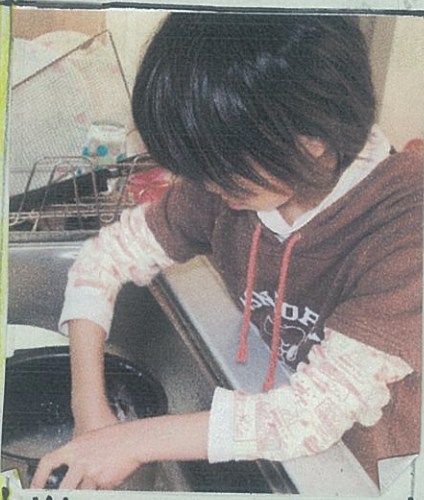
家のげんかん前の花にとぎ汁をあげている様子

◎お米は四回五回通るとぐがその内の二回五回目ぐらいいとぎ汁を花にあげるとよい。(二回は米ぬかがよくとれてよく、しぼりがよくふくまれているのでよくないから。)

とぎ汁の

栄養成分

とぎ汁には米ぬかの成分がふくまれている。ビタミン、ミネラルが豊富であり、水道水よりもたくさん栄養がある。とぎ汁を花にあげることは、節水のためだけでなく、栄養がたく、花にあげると花がよく育つという意味もあった。



お米をといで、とぎ汁をポウルへうつしている様子

注意

とぎ汁には栄養があるがしぼりもふくまれている。だからあまりとぎ汁を花にあげすぎるとカビがはえてくるので注意すること。でも適量をあげるのなら、カビははえてこない。

まとめ

わたしは今回、意外と身近な所に節約できるものがあると分かった。なぜなら、いつも見ていてよく知っている台所でも、なにをしているのかな。少し注意するだけで、思わぬ不思議を見つけたからだ。また、よく調べないと分からなかったとぎ汁の栄養成分や「お米をとぐときの水の使用量」など深く調べれば調べるほど発見があり、これからの生活にその発見を生かしていきたい。もったいないけれど、しょうがないんだ。「エコじゃないって分かってるけど...」くらいが便利になるにつれてだんだん人々が「自然に支えられたい」という心を忘れていっている気がする。わたしだってそうだった。この「お米のとぎ汁を花にあげる」という活動で、「自然を守りたい」と思ってもらい、忘れていたかもしれない心を思い出してもらいたい。この学習で学んだことを生か



野菜にとぎ汁をあげる様子。回りを見ても、少し注意して見てみようと思う。