

現代の生活関連水消費量

いま、私たちが生活で消費している水量は、日本の平均で1人1日300リットル以上にもなります。入浴やシャワー、トイレ、洗面、調理、炊事、洗濯、掃除など、あらゆる生活の場面で、水を使わない日は1日としてありません。生活に直結している水消費だけをあげても、これだけの場面を思い浮かべることができません。

他にも、私たちの生活を支える見えない場面で水は消費されています。例えば、稲、野菜、果樹といった食材栽培、漁業収穫後の処理・加工、デパ地下やコンビニに並ぶ調理済み料理の加工といった食生活関連の水消費、あるいは衣生活でのクリーニング、ガソリンスタンドでの洗車など。私たちの生活は一滴の水もないのでは一時も成り立たない、と言っても過言ではないようです。

特に食生活周りの水消費は、年々増える傾向があるのではないのでしょうか。その理由の一つに、これまでの食材利用による手作り料理と比べると、手軽に手に入るデパ地下やコンビニの調理済み食品の利用需要が増えていることがあげられます。手軽さ、便利さに私たちは、どうしても魅惑され続けているようです。ちょっと

水とエコ家事

阿部 絢子 *Written by Ayako Abe*

の手間をかければすぐにできるものを、忙しいから面倒だ、時間がないので億劫と、他人が作ったものが手軽で便利と、ついつい利用してしまっていないでしょうか。ここが大いに水消費に関係があるところなのです。というのは、調理済み食品には、すでに製造中に使われた水消費が含まれているのですから。

こうした食生活周りの水消費量の増加を考えると、生活全体での1人1日300リットルより、実際にはもっと多い量の水を消費していると考えなければならぬわけです。ですから食生活周りを中心とした「水消費の仕方」、ここを改めて考え直していく必要があると思います。

調理しよう、弁当を持とう

仕事で遅くなったので作りたくない、くたびれて食事を作る気力がない、つい美味しそうなので、あるいは来客があり1人では量的に面倒、物産展につられて、といった理由から調理済み食品を買ってしまうことは、誰にでもあり得ます。でも、手を出すその時、ちょっと立ち止まり、冷蔵庫を思い浮かべてみたいもの。まだ、食べ切っていない総菜、萎れる寸前の食材が転がっていないか、忘れられた一欠けの食品などがないでしょうか。ここで思い出した冷蔵庫の食材を使い、一品でも調理してみることです。



クヌードルのデザート



クヌードル料理の食卓

ドイツ南部でホームステイした時のこと。この地方では、残って固くなったパンを調理した「クヌードル」という料理があると聞き、作ってもらいました。パンをサイコロ状にカットし、そこに牛乳、小麦粉、炒めた玉ネギとパセリを混ぜ合わせ、丸めて団子状にし、熱湯で茹で上げます。これにザワークラウトと茹で肩ロースハムを付け合せます。固くなったパンが蘇る絶品料理です。これで廃棄せず、しかも残り物が絶品料理になるのですから、調理しない手はありません。手順として書くと、

しかし、調理するとなると、食材が足りない、冷蔵庫の食材だけではできない、といったことになりがちです。その考えを変えることにします。名のある料理ではなく、残り物を使った調理にする変更です。食材を合わせ、それを和えただけの生姜和え、胡麻和え、味噌和え、白和えなど、和えるだけの手軽な調理を試みるのです。これだけで、萎れる寸前の食材が蘇ります。また食べ切っていない総菜も、炒めたり、揚げたり、煮込んだりすれば、さらに残して、廃棄しなくても済むかもしれません。

料理するのは大変そうに思えますが、見てみるとやってみたくなるほど簡単でした。こんなふうに、調理済み食品を買う前に、調理する、弁当を持って行くなど、自分の手で作ってみませんか。

さて、クヌードルにはまだ続きがあったのです。クヌードル団子も沢山作ってしまうと、やっぱり残ります。それを茹でて温めて、砂糖をまぶしアイスクリームを添え、デザートにするのです。ここまで変身させて、ようやく固くな



ドイツ消費者は有機飼料飼育肉類販売店を選び、買いに来る

ったパンを全て食べ切ったことになったのでした。パンも自分で作らない限り、調理済み食品の一つで、水消費量に関わりませんから、古くから常に食べ切る努力をしていたのです。

また、オランダでのホームステイでは、毎日パンにチーズを挟んだランチを2週間も続けました。この簡単・手軽なサンドイッチは、最初は戸惑いましたが、慣れると充分な昼食。この程度なら、これからもできると、いまでは夕食の残りを詰めて弁当としています。残り物も活用でき、弁当なら家計も助かり、一石二鳥。これぞ調理済み食品による水消費を防ぎ、無駄なしです。

調理前の下洗い

ドイツの町々では、週末に市場が立ちます。野菜、魚、肉、パンなど食材が並ぶ市場です。ほとんど近郊で栽培・収穫されたもので、生産者の顔が直接見えます。減農薬や有機栽培、添加物が少ないかどうかなど、生産者に直接尋ねることが出来ます。食材の栽培がどうなっているかは、調理の下処理に使用する水にとっても関係します。ですから、何を手に入れるかが大切なのです。サラダにして食べたい野菜が有機栽培であれば、それほど熱心に洗わなくてもいいわけです。ところが、普通に栽培したものには農薬が使用されています

から、丁寧に洗う必要があり、水消費量が多くなるといっわけです。それでも水消費量を少なくすることにしたいのですから、調理前の下洗いには気を付けたいものです。

普通、野菜は皮ごと洗いませんか。例えば、泥の付いた里芋でも洗ってから皮を剥き、さらに剥いた後でもう一度洗っていませんか。これでは水消費がかさみます。下洗いでは、皮を剥く前には洗わないことです。泥付きのまま皮を剥き、後で洗うのです。泥付き里芋などは、泥が実に付いて、かえって水消費が増えそうだと思いますが、網タワシや亀の子タワシなどで擦りながら洗えば、水消費は増えることはありません。すでに生産出荷場所で下洗いしてある大根や人参、胡瓜、玉ネギなどは皮を剥いてから洗う方が、水消費はグンと減らせます。これまで、皮付きで洗って下処理をしていた方は是非、皮を剥いてから洗うように切り替えて習慣化するようにならなければいけません。また言うまでもないことですが、洗う時は洗い桶、ボールに溜め水をしてすることです。

それに、米を洗う時にも水消費量はかさみます。無洗米も出ていますので、洗わずに済ませれば一番です。ただ普通の米を食べる時には、水が濁らなくなるまで洗うと、相当量の水消費となります。4〜5回洗いで充分ですので、米を洗うにも水消費を頭に入れておいた方がいいでしょう。

イタリア・ジェノバでのホームステイで、果物洗いについて、面白くて、水消費のグンと少ない体験をしました。それは、果物と水の入った

た器をテーブルに並べ、自分が食べる分だけの果物を器内で洗い、口に運ぶ、という洗い方でした。これなら、水を流して洗うことがありませんので、消費量も相当量減らせます。これはイタリアならではの洗い方ではないのでしょうか。見習いたいものです。

調理での水使用

茹で物調理の時、水は鍋にどれ位入れていきますか？ 半分、それとも7分目でしょうか。1回の茹で物に半分以上の水を使用している場合には、複数の野菜を茹でるようにすると、節水できます。例えば、絹さや、水菜、ほうれん草、クレソンなどを茹でる時、一つずつ茹でていたのでは、水だけではなく、ガスや電気も使いますので、4種類ともなると大変です。そこで、野菜のアクの少ない順番で、次々に茹でていきます。絹さや、水菜、クレソン、最後にアクの出るほうれん草を同じ湯で茹でるので、1回の水で、4種類の野菜が茹でられるのですから、無駄ではないはずです。

煮物調理の水も適量にすること。水量が多くても、早く調理できるわけではありませんし、第一に煮崩れたり、味の調節が上手くいかなかったり、味が浸み込みにくかったりします。煮物こそ適量を知ることが大切です。

他に、やかんで湯を沸かす時や、蒸し物の際

の水量なども、多めではなく適量使用で節水を心がけます。

食べ終わった食器を洗う

食洗機の登場で、「やれやれ助かった」と肩の重荷をおろしている人もいますが、まだまだ多くの人は手洗いです。食洗機使用にしろ、手洗いにしろ、食器洗いでは、注意して食器を下げ、下処理をすることが、水消費量に大きく関係します。無意識に皿や鉢を重ねると、食器の汚れが別の食器に付着し、水は当然ですが、洗剤の使用量を多くし、濯ぎにまで影響します。食器を下げる時は、汚れの少ない食器は食器ごとに重ねてまとめてもいいですが、汚れの酷い食器は重ねないのが水消費量削減には欠かせない家庭内規則です。

また、洗う時には、下処理をします。これも家庭内規則。ご飯などデンプン質がこびり付いたものは、洗い桶の中に入れ、緩ませて落ちやすくします。油污れやソース、マヨネーズがベツタリ付いたものは、ゴムヘラ、古布、紙などで拭き取ります。調理器具でもこの下処理は同じです。拭き取ることで、汚れを減らせ、水量、洗剤量が少なくて済みます。下処理が済んでから洗いますが、洗い桶に水や湯を張り、この中に洗剤を数滴溶かします。汚れが少ない小皿、小鉢などから桶の中に入れ、網タワシで擦り洗い

し、洗い終わった食器は桶の外に出します。全ての食器をこの手順で洗い、桶外に出したら洗い終了です。次に濯ぎですが、これも溜め濯ぎします。桶に湯を溜め、この中で食器を入れながら濯ぎます。食器の順番は洗いと一緒に濯ぎは洗剤量にも関係し、洗剤量が少なければ濯ぎは2回で充分です。

ところで、濯ぎでは珍しい経験をしました。それはオランダのホームステイ先の家庭で食器洗いをした時のこと。洗剤液を作った桶に食器をドボンと入れ、十分ほど経ってから、食器を引き上げ、それで食器洗い完了だったのです。思わず「えっ濯がないの？」と聞くと、返ってきた答えが「皿は食べないから大丈夫よ」。日本では、この後でシッカリ濯ぐのだ、と濯ぎ方を見せたところ、「これでは水が無駄、止めた方がよい」と言われました。確かに濯ぎで水消費が多くなるのはその通り。それには、洗剤量も関係しますので、水を溜める、洗いに使用する洗剤は少なくし、下処理するなど、食器洗いの水消費の習慣を見直したいものです。

水消費の多い洗濯・入浴などでは

洗濯物を入れ、スイッチを押し、洗濯する。無意識洗濯。古い機種では1回の洗濯の水消費量は100リットル以上。洗濯では、洗濯物重量を基準に洗剤量、水量が決まります。まずは洗濯物

重量を把握することが大切です。3kgの洗濯では全行程90リットルの水量で充分ですが、実際に測定してみますと、洗濯機は110リットルを消費していました。全てを洗濯機任せにするのではなく、洗濯物重量を測り、水量を選び、洗濯すること。水量を選ぶことで1回20リットルもの水を節約できるのですから、これからは、洗濯物重量は重要です。それと、私たちは脱いだら洗う習慣ですが、汚れの少ない衣類は数回着用することも必要。洗濯回数を減らし、水を無駄にしないように。フィンランドでは、洗濯するのは月1回とか、これは少な過ぎるとしても、せめて週3〜4回ほどで水消費減少を。

入浴中のシャワー使用。シャンプーは浴槽湯を使用する、家族は続けて入浴する、歯磨きはコップ1杯で、トイレも大小を使い分ける、庭の水やりは雨水を利用するなど、あらゆる場面で消費を減らす工夫が必要です。

□阿部 絢子(あべ・あやこ)

生活研究家、消費生活アドバイザー。1945年新潟県生まれ。薬剤師として洗剤メーカーに勤務した経験などを生かし、暮らしをより豊かにするためのヒントを提供。主な著書は、『アイデアいっぱい! 整理・整頓術(ちくま文庫)』、『これならできる家事整理術(講談社)』、『これだけやれば充分 手抜き家事のコツ(岩波書店)』、『快適に暮らす小掃除術(集英社)』、『からだの力を取り戻すおうち薬膳(青春出版社)』など。